
بنت النيل
يناير ١٩٥٣

Elizabeth Arden

SALON



صـــالون
اليزابيث آردن

استشارات مجانية
للاستعلام :
رجاء الاتصال بتليفون : ٤٧٧٩١ – ٧٧٠٧٢
٢١١ عمارة الايموبيليا بالقاهرة

Consultations gratuites.
Pour rendez-vous
Tél. s.v.p. 47791 - 77072
211 Immobilia Building - Le Caire

وتباع جميع مستحضرات اليزابيث آردن بالمحلات الآتية :

بالاسكندرية :	بالقاهرة :	بمصر الجديدة	بالسويس :	بالاسماعيليه :
محلات شالون محلات هانو	محلات شالون – محلات شيكوريل – اجزاخانة نورتون – محل سوكران – محلات عمر افندى – محلات هانو بشارع الانتكخانة – بارفيميرى ايرين – بارفيميرى فريال (٣٧ شارع سليمان باشا)	أجزاخانة نورتون	اجزاخانة جانيس	اجزاخانة انترناسيونال
لار دى لاكوافير (سوكرات وشركاه)		ببور سعيد : محلات سيمون ارزت	بالمنصورة : مخازن أدوية الحرية	بأسوان ماجيلا فرايس (فوتو ستورز)

ثورة الأحرار في المغرب

لا يريد الاستعمار أن يعرف أن الدنيا قد تغيرت ، وأن النـــاس قد أصبحوا سواسية ، لا فضل لشعب على شعب الا بما يقدم للانسانية من خدمات ، فماذا قدمت فرنسا مهد الحرية والمســـاواة فى الاسابيع القليلة المــاضية من فضل للمجتمع ؟

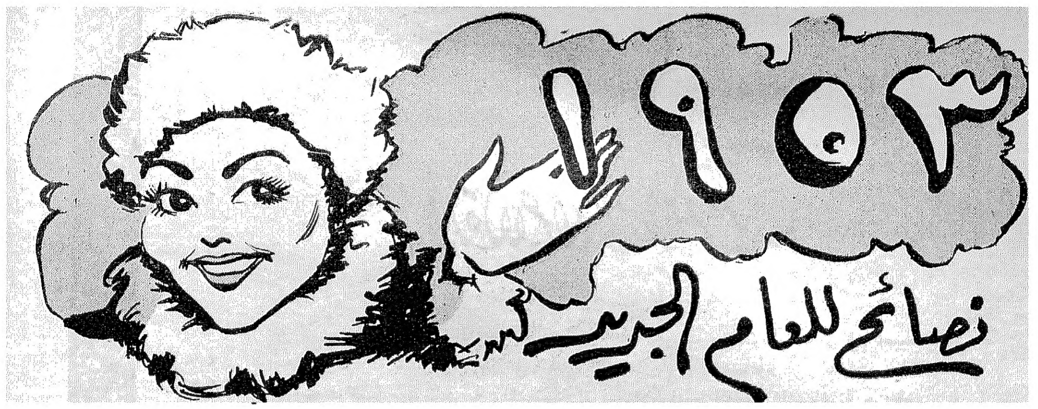
لقد نزفت من دماء تونس ومراكش ما يكفى لتلطيخ سمعة الفرنسيين ويقضى على سيرتهم بين الدول والشعوب دون مبرر الا رغبتهـــا فى السيادة الفاشلة والقضاء على حريات الشعبين الكريمين ، تماما كما كانت تفعل منذ أكثر من مائة عام ، كأن الفلك لم يدر ، وكأن الحياة واقفة عند مطالع القرن التاسع عشر ٠

ترى أية خيبة أمل أصابت من آمن بمثل الثورة الفرنسية واعتبروها القدوة والمثل ، فجـــاءت حوادث تونس ومراكش فقضت على ايمان المؤمنين بحضارة الفرنسيين ، أو قل أساءت حوادث الحكومة الفرنسية الى فرنسا فى بقاع الارض طرا نتيجة السياسة الخرقاء التى لا أشك لحظة فى أن أحرار فرنسا يضجون لها ويسخطون عليها ٠

ان فرنسا قد جانبها التوفيق حين أباحت لعصبة من أبنائها حرية الفتك بأحرار البلدين الشقيقين ، لان ما صنعوه فيهما ستدور فيه الدائرة على فرنسا نفسها ، فقد عزم أحرار تونس ومراكش على اكتساب حرياتهم واستقلالهم بالدم ، ولن يرجعوا عن عزمهم مهما تشتد قوى الغاصب وتتكاثر مدافعه ودباباته ، فالاحساس بالحرية سيل لا يقفه جبل ولو كان من حديد ونار ٠

والآن وقد قام الرجال فى الشرق العربي بواجبهم ، فاننى مؤازة للحرية ودفاعا عنها قد أسست لجنة دولية للبلاد الشرقية ، من واجبها الذود عن حرية الاحرار رجالا واناثا ، وسوف نعقد أواصرنا على تحقيق الاهداف من هذه اللجنة حتى يتبين الغرب أن الشرق قد فاق ، وأن زمان الاستعمار قد فات ، والعقبى للصـــابرين والصابرات ٠





هاقد أقبل الشتاء وها نحن أولاء فى مطلع العام الجديد .. عام ١٩٥٣ . ها قد مضى فصل وأقبل فصل جديد ... وهاقد مضى عام وأقبل عام جديد .

ها قد مضى عهد وباد نظام وأقبل عهد جديد ونظام جديد ...

نصيحتنا لك ياسيدتى للموسم الجديد وللعام الجديد هى أن تأخذى الحياة كما هى . لا تحاولى أن تطلبى منها أكثر مما تستطيع أن تعطيه . تمتعى بيومك وكأنه كل ما تبقى لك من عمر .. وتمتعى بالعام الجديد وكأنه آخر عام لك على ظهر البسيطة .

لقد أفدنا من الماضى مافى ذلك من شك ، وتعلمنا منه حقيقة لا تقبل الشك هى ان باستطاعة كل سيدة أن تصبح جذابة ، وذلك اذا وضعت نصب عينيها هذا الهدف واذا عملت دائبة فى سبيل الوصول اليه . كذلك تعلمنا ان مسألة الدخل المحدود لا دخل لها فى الحصول على الجاذبية فقد أثبتت الكثيرات انهن بمقدورهن وبمواردهن المحدودة الظهور والتلألؤ بين بنات جنسهن بل لقد ثبت أن صاحبة الدخل المحدود كانت باستمرار تحاول جاهدة عدم الوقوع فى الاخطاء التى كثيرا ماوقعت فيها صاحبات الاموال والثروات الطائلة .

ان اللبس الفاخر لا يعني الاناقة اطلاقا .. ان الذوق وحسن الاختيار أهم من الفخامة والملابس الغالية الثمن .

ان المرآة هى صديقتك الدائمة ياسيدتى .. هى مرشدتك وهاديتك الى مواضع جاذبيتك وأناقتك ، هى عيناك الناقدتان اللتان لا يمكن أن تخيبا ظنك أبدا . اذا قالت لك ان فستانك غير مناسب أو ان التواليت غير لائق فثقى فى حكمها وحاولى أن تصلحى من نفسك بحيث تقول لك اننى راضية عنك كل الرضاء . ان موضة العام المقبل وموضات الاعوام القادمة تعتمد اعتمادا كبيرا على الالوان .. وللالوان فلسفة ياسيدتى ولذا استمعى الى حكم مرآتك على الدوام وغيرى من الالوان التى ترتدينها أو تستعملينها حتى تحوزين على رضاء نفسك ... ورضاء مرآتك .

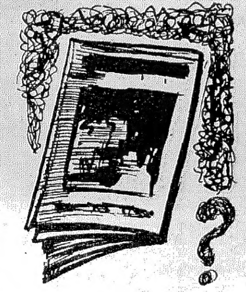
ان الرجل لا يهمه فى المرأة سوى بساطتها ومظهرها الطبيعى ... اقتصدى فى استعمال مستحضرات التجميل وأدوات الزينة بقدر الامكان ولاتلجئي الا الى ما أنت فى حاجة ماسة اليه . ان الاقتصاد هو طابع الموسم الجديد والعام الجديد والعهد الجديد وأخيرا وليس آخرا نحن فى عصر الذرة ياسيدتى ، نحن فى عصر السرعة .. ولذا فنصيحتنا الاخيرة لك هى أن تكونى عملية ومنتجة مستغلة فى ذلك كل دقيقة من وقتك .. فالوقت من ذهب ... والمواسم تمر والاعوام تتوالى .. وكل عام وأنت بخير .

ا . خ

امتحنى معلوماتك التاريخية



١) ما اسم السيدة التى تراس تحرير اكبر مجلة نسائية تركية :
ا ـ عفت حليم اوروز
ب ـ فرحان اونات
ج ـ الدكتورة بريهان



٢) ما اسم اكبر مجلة نسائية تصدر فى تركيه :
ا ـ قادن جازتزى
ب ـ حريت
ج ـ جمهوريت



٣) فى أى ناحية تتمتع المرأة التركية بالمساواة التامة مع الرجل ؟
ا ـ الحقوق السياسية
ب ـ الحقوق المدنية
ج ـ كل الحقوق

اقرئي ياسيدتي

تأتينا خطابات من قارئات المجلة وخاصة من المقيمات في الاقاليم تستفهمن عن أحسن الكتب التي يستطعن قراءتها ... ولهذا السبب سنكتب لهن تحت هذا العنوان «اقرئي ياسيدتي» احسن الكتب التي نرشحها للقراءة من حين لاخر

أولا :

١) «عزيزتي انتونيا» تأليف ويلا كاثر وترجمة سهير القلماوي

٢) «أماليا اير هارت» تأليف جين مورهاو وتعريب امينة السعيد

٣) «كيت كارسون: الصياد الناشيء» تأليف اوجستا ستيفنسن وتعريب أنور عمر

٤) «اسطورة الحيوانات الثائرة» لمؤلفه جورج أورويل وترجمة الاستاذ عباس حافظ

٥) «فن المقابلة : مبادئه وطرقه» تأليف انيت جاريت وترجمة لجنة من المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالاسكندرية

٦) «برامج الترفيه» تأليف ايلا جارديتر وتعريب عبد المنعم شوقي

وكل هذه الكتب قامت بنشرها دار المعارف بمصر

ثانيا

كتب خاصة بتربية الاطفال وتغذيتهم واحسن السبل لتسليتهم:

١) «الطريق الى التغذية الصحيحة» تأليف الدكتور ليديا ج. بروبرتس بالتعاون مع أعضاء هيئة مصلحة الاطفال . ترجمه بتصرف الدكتور عبدالله صدقي الاستاذ بجامعة الاسكندرية

٢) «نظام الاندية الريفية الاجتماعية» ترجمه فهمي عبد الله

٣) «الخدمة الترويحية والتربية غير المقصودة» تأليف جرترد ولسن وترجمة ليلى شعراوي

٤) «دعنا نبحث: كتاب علمي مصور» تأليف نينا وهرمن سنتيدر وترجمة الانسة بهية كرم

٥) «العاب البيت» : وادوات اللعب للطفل قبل سن المدرسة تعريب محمد محمد الزلباني الاخصائي الاجتماعي

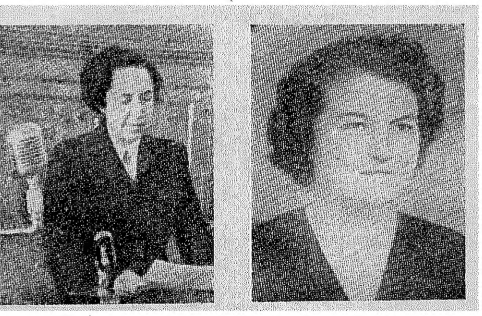
٦) «فن المكتبات : في خدمة النشء» تأليف أثل م. فير ومحمد كفافي ونقله الى العربية محمد كفافي وكل هذه الكتب ايضا قامت بنشرها دار المعارف بمصر

ثالثا

كتاب تاريخي خفيف من تأليف ج. ب. وايت وترجمه الاستاذ حسن جلال العروسي واسمه « كيف أنشئت الولايات المتحدة الامريكية» وهو من مطبوعات دار المعارف

رابعا

واخيرا كتاب «اصول التغذية وامراض الاطفال» تأليف الدكتور رمزي سوديال والاستاذ سعدالدين مصطفى وهو كتاب غزير المادة جدير بأن تطالعه كل فتاة وكل ربة بيت وقد سد فراغا كبيرا كنا نحس به في المكتبة المصرية . والكتاب معروض الان بمكتبة الانجلو بالقاهرة



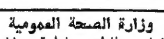
٤) ما اسم أول مهندسة تخرجت في تركيه ؟

ب ـ ليلى جامسيز
ا ـ ملهم انكه
ج ـ مفيدة الهان

٥) ما اسم النائبة التي انتخبت عن استانبول ؟

ا ـ نازلي تيلابار
ب ـ بيرات زكي
ج ـ نعمت سلن

الاجابة الصحيحة



علاقات أفراد الأسرة بعضهم ببعض

الاسرة جماعة من الناس ترتكز حياتهم منذ البداية على أساس جنس له من القوة والدوام ما يضمن للنسل وجوده وتنشئته بحيث يصبح الجميع وحدة اجتماعية قائمة بذاتها وليس بين الجماعات والهيئات التى تظهر فى المجتمع الانسانى ما يفوق الاسرة فى قوة أثرها الاجتماعى مهما اختلف مجتمع عن آخر .

وتتفاوت العلاقة بين أفراد الاسرة طبقا للتجانس والميول، فبعض الاسر تسود فيها روح الانسجام وبعضها تنعدم فيه هذه الروح وقد أجريت عدة دراسات . اتضح منها أن الاسرة المتماسكة تمتاز بما يأتى :

أولا ـ التنظيم .

ثانيا ـ التعاون فى تحقيق الاغراض المختلفة الخاصة بالاسرة وفى نواحى النشاط .

ثالثا ـ اعتماد أفراد الاسرة بعضهم على بعض .

رابعا ـ التمسك بالدين.

أما الاسرة الضعيفة التماسك فتتصف بما يأتى:

أولا ـ اهمال الواجبات الدينية .

ثانيا ـ ضعف السلطة .

ثالثا ـ عدم ارتباط أفراد الاسرة بأغراض مشتركة يسعون الى تحقيقها

وقد ظهر ان النجاح فى العلاقات الزوجية يتوقف على ما يأتى :

١ ـ التقليل من مظاهر القلق والاضطراب، فى حالة المرض مثلا .

٢ ـ التعاون فى سياسة رسم الاسرة وتحديد أغراضها .

٣ ـ الابتعاد عن الغش والخداع .

٤ ـ التضحية بتوافه الامور .

٥ ـ مشاركة الزوجة والزوج كل منهما فيما يهم الآخر .

٦ ـ وحدة الاغراض .

٧ ـ الاقتناع بأن غرض الاسرة هو العمل على ايجاد حياة عائلية ناجحة وان تأثير العلاقات الزوجية على الاطفال لكبير ، فان تقدير الاطفال للخطأ والصواب يتوقف الى حد كبير على علاقات الآباء والامهات أكثر مما يتوقف على تأثير الاصدقاء .

ليس هذا فحسب ، فان تأثير الاباء والامهات على تكوين شخصية الطفل أكبر بكثير من تأثير البيئة المحلية وما فيها من عوامل ومؤثرات كما أن ملاءمة الطفل لظروف المجتمع تتوقف كثيرا على اتجاه الوالدين ، وكل هذه الحقائق توضح لنا بجلاء مدى خطورة العلاقة بين الوالدين فى اتجاههم وتصرفاتهم وأفكارهم على نمو الاطفال وتربيتهم وتنشئتهم

فالاسرة اذن هى حجر الاساس فى توجيه تربية الطفل وتعليمه لان البيت هو المكان الاول الذى يتلقى فيه الطفل أولى تجاربه التى تظل ثابتة فى طبيعته ومحددة لتصرفاته وسلوكه فالتربية العقلية والبدنية تتم عن طريق الابوين فى مرحلة الطفولة والطفل ينشأ نتيجة لعوامل الوراثة والبيئة ويخضع لمؤثراتها ولذلك يعتمد المصلحون على الاسرة فى تكوين الطفل وتقوية شخصيته وتنمية روح التعاون بينه وبين الاخرين.

سعد زغلول فكرى

تم عقد قران الانسة فاطمة موسى حفيدة الاستاذ عبد الفتاح رجائى بالاستاذ سالم الشيتي . ويرى فى الصورة العروسان بملابس الزفاف وقد احاط بهما أحفاد الاستاذ رجائى



قالت لى

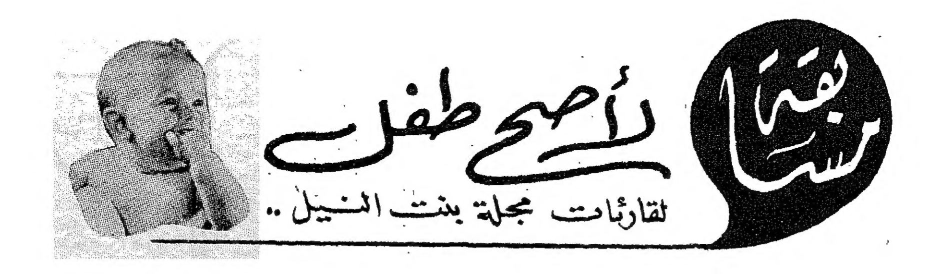
عرفت انسة بلغت الثلاثين من عمرها على جانب كبير من الذكاء حلوة الحديث ، متوسطة الجمال ، فهى ليست بالجميلة ولا بالقبيحة . ولكنك اذا ما وثقت علاقتك بها اكتشفت ان لها شخصية اخرى ، فهى شديدة الغيرة ، لاتحب الخير لاحد ، تميل الى ايذاء الصديق قبل الغريب ، والويل كل الويل لمن يحسن اليها فى يوم من الايام فانها تتفنن فى تعذيبه وايلامه ولا تتركه الا بعد ان تكون قد حطمته تحطيما

قلت لها

ان صديقتك لا شك فى أنها مريضة بمرض نفسانى يعود أصله الى التربية فى الصغر • ان الوالدين لا يلتفتان الى هذه النقطة خلال تنشئتهما لاولادهما وخاصة الاناث منهم • فعدم الوفاق بين الزوج والزوجة والخلاف الذى يشجر بينهما أمام نظر أطفالهما يؤثر كل التأثير فى نفسيتهم • كما أن تفضيل بنت على أخرى خاصة ان كانت البنت المفضلة أجمل من شقيقتها يربى فى الثانية عقدة تدفعها الى الانتقام من المجتمع بشتى الطرق وتنتهى بها فى غالب الاحيان الى الجنون، جنون الاضطهاد • فيخيل اليها أن الجميع يريدون ايذاءها وأنهم يدبرون الخطط للنيل منها ومن كرامتها فلا يهدأ لها بال الا ان انتقمت مقدما ...

ان صديقتك ضحية من ضحايا سوء التربية فى الصغر وان علاجها لا يأتى الا عن طريق التحليل النفسانى وهو أمر سهل ميسور فى وقتنا الحاضر

خليل صابات



نظرا للاقبال الشديد على مسابقة أصح طفل وكثرة المشتركين والمشتركات فى المسابقة اضطررنا الى أن ننشر الصور على دفعتين أخيرتين فى عدد هذا الشهر وعدد أول فبراير على أن تظهر النتيجة وتوزع الجوائز فى أول مارس سنة ١٩٥٣ باذن الله ..



٦٧ ـ عزة شفيق

٦٨ ـ مدحت محمود الجوهرى

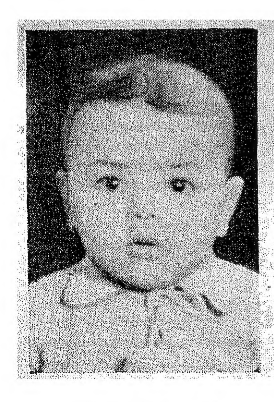
٦٩ ـ منى حليم عسال

٧٠ ـ رياض غالب سالم









٧١ ـ هدى احمد محفوظ

٧٢ ـ منى مذكور

٧٣ ـ عاليه حسين عبد العال

٧٤ ـ عثمان عبد المنعم



٧٥ ــ نانو عصمت حماده



٧٦ ــ هشام رشدى عيد مغربية



٧٧ ــ شهرزاد الخماش



٧٨ ــ ولسلى زكى ولسلى





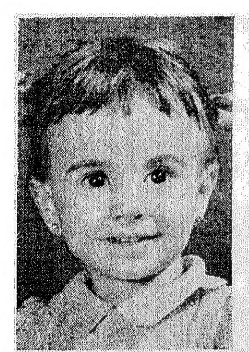
٧٩ ــ فواز فوزى الرفاعى



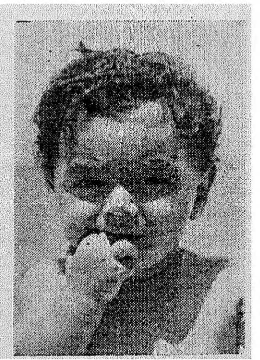
٨٠ ــ نهاد محمد فؤاد



٨١ ــ ليلى انطون شفيق



٨٢ ــ سلوى شفيق



٨٣ ــ يحيى زكريا شلش



٨٤ ــ ليلى ظريف ابادير

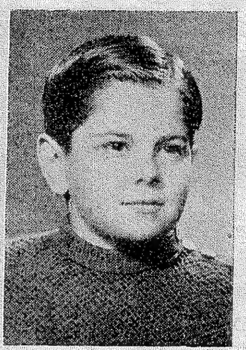


٨٥ ــ ليلى مصطفى خالدى



٨٦ ــ طارق صقر


٨٧ ـ طارق عبد المجيد فهمى


٨٨ ـ نسيب نجيب جنبلاط


٨٩ ـ جان بيير باربارو


٩٠ ـ عزه فهمى لهيطه


٩١ ـ مارلين جبور


٩٢ ـ ماجدة محمد صلاح الدين


٩٣ ـ مياسه محمد عادل


٩ ـ ايهاب الدين مراد


٩٥ ـ سهير فراج


٩٦ ـ مجدى جريس


٩٧ ـ حاتم احمد على


٩٨ ـ ناهد نظير شكرى


٩٩ ـ عبد العزيز محمد عبد العزيز


١٠٠ ـ ثروه حسين حجاب

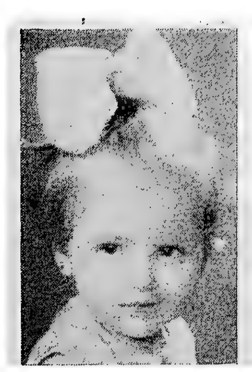

١٠١ ـ ناديه مراد القليوبي


١٠٢ ـ ماجدة انور بكير


١٠٣ ـ عبد الله شكرى اباظة


١٠٤ ـ اسعد السباعى


١٠٥ ـ محمود طارق فتحي


١٠٦ ـ مهاد حسين جمعه


١٠٧ ـ جيهان حسين


١٠٨ ـ محمد اشرف جمال الدين


١٠٩ ـ الفت جوده الاسدى


١١٠ ـ مجده عزمى كراس



١١١ ـ كمال الدين كيلانى



١١٢ ـ محمد فتح الله عبد النعيم



١١٣ ـ ناهد محمد شمس الدين



١١٤ ـ طلعت يونس عطوه



١١٥ ـ مرفت محمد شاكر شوقى



١١٦ ـ تامر لطفى النحاس



١١٧ ـ ميرفت عبد الرحمن



١١٨ ـ توم توم حسن عادل



١١٩ ـ وفاء محمود ربيع



١٢٠ ـ جيهان احمد قاسم

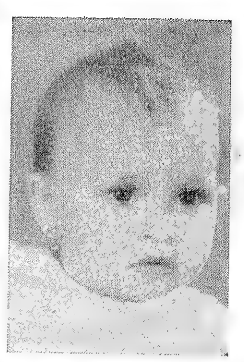


١٢١ ـ هشام ابراهيم الهجين



١٢٢ ـ وفاء السيد غزال


١٢٣ ـ مايسه محمد غانم


١٢٤ ـ مونى جولنار صقر


١٢٥ ـ عماد عادل يوسف


١٢٦ ـ بيير صراف

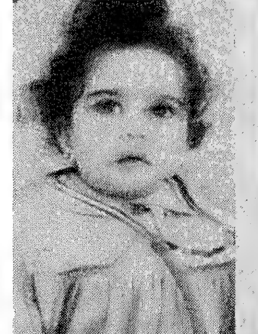

١٢٧ ـ ليلى السيد عبد الرحيم

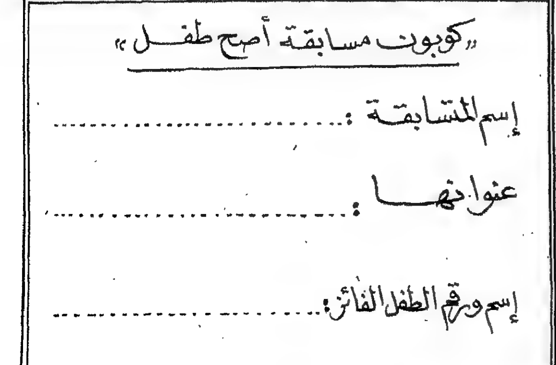

١٢٨ ـ جيهان عادل يوسف


١٢٩ ـ كلوديت نقولا صايغ


١٣٠ ـ فرنسين باربارو


١٣١ ـ مادلين ماهر راغب

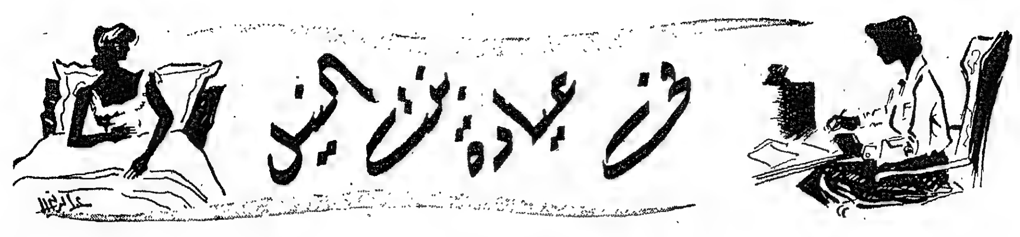

١٣٢ ـ ليلى لمعى


« كوبون مسابقة أصح طفل »

إسم المتسابقة : ....

عنوانها : ....

إسم ورقم الطفل الفائز : ....



البَهق..

للدكتور يوسف وهبه
أخصائى الأمراض الجلدية

البهق هو مرض جلدى يتميز بظهور بقعة أو عدة بقع بيضاء بالجلد وهو ما يسمى عادة (بالبهاق) ويتسبب من اختفاء المادة الملونة الموجودة بالجلد فتظهر البقع بيضاء اللون .

أسباب المرض

السبب المباشر لظهور مرض البهق غير معروف للان . ولكن هناك بعض الاسباب التى يحتمل أن يكون لها أثر فى حدوثه ـ فمثلا قد لوحظ فى بعض حالات هذا المرض أن ظهرت البقع البيضاء عقب بعض الحميات كالحمى القرمزية أو التيفود أو الانفلونزا . ولكن لم يعرف بالضبط نوع العلاقة بين هذه الحميات وبين ظهور هذه البقع .

أعراض المرض

يصيب مرض البهق كلا الجنسين ولكنه قلما يبدأ ظهوره قبل سن العاشرة أو بعد سن الثلاثين . ويكون ظهور البقع متماثلا وقد يصيب أى جزء من أجزاء الجسم ماعدا باطن الكفين والقدمين. وقلما يكون ظهور البقع مصحوبا بهرش بسيط . ولكن فى أغلب الحالات لا يشعر المريض بأى احساسات داخلية . ويحتفظ الجلد فى الاجزاء المصابة بحساسيته الطبيعية كما ان غدد العرق الدهنية الموجودة فى هذه الاجزاء تقوم بوظيفتها الطبيعية تماما . أما الشعر أو الشعيرات الموجودة فى البقع فتفقد لونها الطبيعى وتصبح بيضاء اللون .

وفى ابتداء المرض تكون البقع بيضاء اللون مستديرة وصغيرة الحجم ثم يزداد حجمها تدريجيا وتفقد شكلها المستدير وقد تتحد ببعضها وتكون بقعا كبيرة غير منتظمة الشكل . وفى بعض الحالات قد تستمر البقع فى الاتساع حتى تصيب جميع الجسم فيما عدا بعض أجزاء صغيرة من الجلد .

وقد يقف سير المرض من تلقاء نفسه وبدون أى علاج فيقف ظهور بقع جديدة كما أن البقع الموجودة أصلا قد تبقى على حالها بدون أن تتسع فى الجسم .

ومرض البهق فى حد ذاته غير معد ولا يؤثر على صحة المريض العامة . ولكنه قد يؤثر على حالة المريض النفسية فيسبب له عقدة نفسية اذا أصاب الاجزاء الظاهرة من الجسم كالوجه مثلا وخصوصا عند الاناث المرهفى الاحساس .

علاج المرض

البهق من الامراض المستعصية العلاج . وقد كانت الوسائل التى تستعمل لعلاجه غير مجدية ونتائجها غير مشجعة ومنها:

١ ـ علاج المريض بمادة الزرنيخ باعطائه سائل فولر لمدة طويلة ولا يخفى ما فى هذه الطريقة من خطورة لما قد تحدثه مادة الزرنيخ من مضاعفات أو تسمم قد يؤدى بحياة المريض .

٢ ـ خلاصة الغدد الصماء وهى قليلة الفائدة ان لم تكن عديمتها .

٣ ـ تعريض البقع المصابة لاشعة الشمس أو للاشعة فوق البنفسجية والغرض من ذلك هو أن تكتسب البقع لونا غامقا يقارب لون الجلد الطبيعى ولكنها طريقة غير مجدية حيث أنه بمجرد وقف العلاج يعود لون البقع الى ما كان عليه قبل العلاج .

٤ ـ تدهن البقع مرة كل يوم بمحلول كحولى من زيت البرجاموت بنسبة ١٠ ٪ ثم تعرض للاشعة فوق البنفسجية مرة فى الاسبوع بعد حقن المريض فى الوريد باحدى مستحضرات أملاح الذهب وهذه الطريقة كسابقتها عديمة الفائدة حيث أن تأثيرها وقتى فقط .

٥ ـ أما الطريقة الناجحة لعلاج مرض البهق فيرجع الفضل فيها لبعض أساتذة كلية الطب بالقاهرة حيث تمكنوا من اكتشاف مادة فعالة موجودة ببعض النباتات الطبية لها تأثير ناجع على شفاء البقع . وقد تم تحضير هذه المادة على شكل حبوب ودهان . أما طريقة الاستعمال فهى كما يأتى :

١ ـ **الحبوب** : تؤخذ الحبوب بمعدل حبة واحدة (أو أكثر حسب أمر الطبيب) بعد الاكل ثلاث مرات يوميا ٢ ـ **الدهان** تدهن البقع ثلاث مرات فى الاسبوع ثم تعرض بعدها للاشعة فوق البنفسجية لمدة دقيقة واحدة فى ابتداء العلاج ثم تزاد المدة تدريجيا الى خمس دقائق ويستمر المريض على هذا العلاج حتى تكتسب البقع لون الجلد الطبيعى وقد تطول مدة العلاج فى بعض الحالات الى بضعة شهور .

الآم الصدر ..

بقلم الدكتور محمد رضوان قناوى
اخصائى أمراض القلب

لا يوجد ألم يسترعى انتباه المريض ويبلبل أفكاره كألم الصدر ، لا غرو فى ذلك ، فالصدر يضم بين حناياه أهم أعضاء الجسم وأعزها عليه كالقلب والرئة .

اننا نلتمس للمريض هنا العذر كل العذر فهو يسترق السمع الى ما يقال ويشاع ، ان الذبحة الصدرية وقد ذاع صيتها وكثرت أحداثها تسبب ألما فى الصدر يكون أحيانا فوق موضع القلب .

فقد شكا لى رجل يناهز الاربعين من عمره من ألم فى صدره يعتريه دون سابق انذار وقد يشعر به فى الليل كما يشعر به فى النهار ويشتد فوق عظمة القفص ثم ينتشر ويستغرق كل ذلك لحظات فيندى جبينه بالعرق البارد وتصقع راحتاه وتنحبس أنفاسه ، لقد كان يحدث له ذلك الالم الممض سواء كان جالسا أو واقفا أو سائرا ، امتلأت معدته أو كانت خاوية ، لقد أصبح يعتقد انه مريض بذبحة الصدر ، وظل صاحبنا على هذه الحالة تساوره الهموم ولا يبارحه ألم الصدر .

لقد طرق كل باب وتناول كل دواء ، وحاله كما هى ، وفي يوم أن بث لى شكواه وفحصته فما رأيته مريضا بذبحة صدرية مطلقا ، فقد كان مريضا بالتهاب مفصلى فى أحد الضلوع ، فكم كان سروره عظيما حينما ضغطت بيدى فوق المفصل المريض فأحدث ذلك الالم الذى يعبر الصدر من اليمين الى اليسار فاذا رفعت يدى زال الالم ، واذا عاودت الضغط عاد الالم .

وتتلخص أسباب ألم الصدر فيما يلى :

١ ـ الالم الناشىء فى القفص الصدرى وهو آلام الاعصاب بين الضلوع .
٢ ـ آلام عضلات الصدر
٣ ـ آلام مفاصل الصدر العظمية .
٤ ـ آلام ناشئة من فقرات الظهر .
٥ ـ آلام الثدى عند السيدات .

الالم الناشىء فى الجهاز التنفسى

١ ـ التهاب غشاء القلب
٢ ـ آلام البلعوم « المرئ »
٣ ـ أمراض التجويف الصدرى .

الالم الناشىء فى القلب

١ ـ الذبحة الصدرية
٢ ـ الجلطة القلبية
٣ ـ آلام الشريان الابهر « الاورطى »

وتشمل المجموعة الاولى لآلام الصدر الاسباب الخارجة التى تؤثر على أجزاء القفص الصدرى ومن أكثر هذه الاسباب شيوعا التهاب الاعصاب بين ضلوع الصدر على أثر انفلونزا أو برد ، ويكون الالم مركزا بين الضلوع ويؤدى الضغط بالاصابع الى تفاقم الالم ويكون مثل هذا الالم واخزا ولاذعا أو خارقا . وقد يزداد عند التنفس أو السعال أو الحركة وقد يكون مكان الالم فوق منطقة القلب وهنا تكون الطامة الكبرى ، ذلك لان المريض لا يلبث أن ينسب ذلك الى مرض قلبه كما سبق لنا أن ذكرنا .

وقد وضعنا فى المجموعة الثانية الالم الناشئ فى الجهاز التنفسى وأهم هذه الآلام الالم الناشئ عن السل الرئوى والتهاب الغشاء الخارجى للرئة « البلورا » ، ثم السرطان الرئوى والالتهاب الرئوى ويكون ألم الغشاء الخارجى للرئة واخزا كوخز المدية يزداد شدة مع التنفس أو السعال أو الضحك لدرجة أن يصرخ المريض ويستغيث من شدة الالم .

وتشمل المجموعة الثالثة الالم الناشئ فى التجويف الصدرى ويشمل ذلك التهاب الغشاء الخارجى للقلب كما يحدث فى الحمى الروماتزمية عند الاطفال والبالغين ويكون موضع الالم فوق القلب وفوق موضع المعدة أيضا وقد يشتد الالم حتى يشابه ألم الذبحة أو الجلطة القلبية . أما ألم البلعوم وهو المعروف بالمرئ وهو الجزء الموصل من الحلق الى المعدة ويعبره الطعام بعد مضغه فيكون ألما عميقا داخل الصدر وقد يكون مصحوبا بصعوبة فى البلع وقد يكون سبب مرض المرئ وجود التهاب أو قرحة أو تقلصات أو أورام .

وتكون المجموعة الرابعة الالم الناشئ فى القلب وشريانه الابهر أو الاورطى وأهم هذه الآلام الذبحة الصدرية ويبدأ فوق عظمة القفص عند القيام بمجهود ثم ينتشر الى الكتف والذراع الايسر وقد يصف المريض الالم كشعور بالضيق فى الصدر أو الاختناق .

وأخيرا وليس آخرا نلفت نظر القارئ الى آلام الصدر الوهمية العصبية فهى تحدث عند ذوى المزاج العصبى فيتوهمون مرضهم بالقلب وتثبت الفحوص والابحاث العديدة خلو القلب من أى مرض وان هذه الآلام آلام وظيفية لا تعنى مرضا ولا سقما .

دكتور
محمد رضوان قناوى

اقتصدى فى دموعك



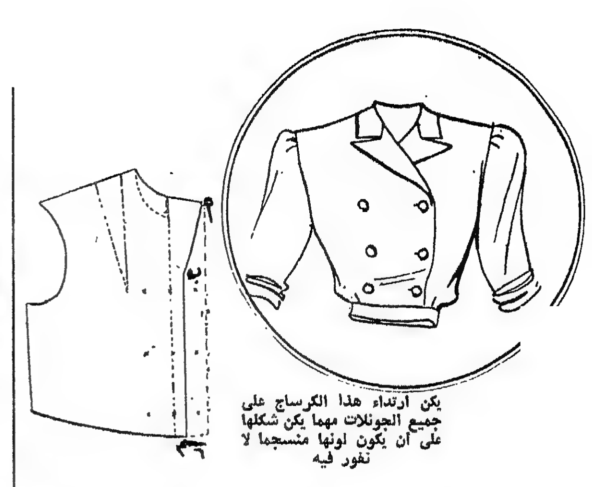
لا ريب فى أن قليلا من الرجال هم الذين يستطيعون الصمود أمام دموع المرأة . ان المرأة حين تبكى تستطيع فى الغالب أن تصل الى كل ما تريد . فالبكاء سلاح من أسلحة المرأة خلق معها منذ الازل واستعملته أحسن استعمال منذ خلقها الله . ان السر فى تأثر الرجال حين مشاهدة الدموع يرجع الى أن الرجل منذ صغره يتعلم أن البكاء عيب لا يجوز له ان يقع فيه ولذا نجده يتأثر أشد التأثر حين يرى غيره يبكى ويذرف الدموع .

لى صديقة من النوع الحساس جدا .. كانت اذا دخلت فى مناقشة معى أو مع غيرى واحتدمت بيننا المناقشة تعتريها نوبة من التأثر الطارئ وتأخذ دموعها فى التساقط .. وقد نبهتها الى هذا العيب الكبير وأبنت لها ان سلاح الدموع يجب أن يدخر وان يقتصد المرء فى استعماله حتى لا يفقد قيمته التى أشرت اليها فى الاسطر السابقة .. وقد طلبت منها طلبا بسيطا حتى تستطيع ان تتحكم فى أعصابها وهو أن تحاول البقاء هادئة أثناء المناقشات وان لا ترفع صوتها أبدا مهما حدث فضبط الاعصاب وعدم رفع الصوت هما أحسن علاج للمريضات بكثرة البكاء ..

وعموما تتميز الشرقيات بعيب كبير يجب أن نحاربه بكل قوة .. هذا العيب هو تعشق الحزن والسعى وراءه بكل الطرق حتى ولو كان الحزن بعيدا عنا ... وليس من تعليل عندى لهذه الظاهرة سوى انها ترجع الى أثر تربيتنا العتيقة وكثرة الكبت الذى نعانيه فى حياتنا الاجتماعية

أعرف قريبة لى توفى والدها منذ خمس سنوات كانت لا تدع مناسبة من مناسبات الاحزان سواء فى العائلة أو خارج العائلة الا وتنتهزها للبكاء والتفريج عن نفسها بكلمات الحزن والالم وأعرف غيرها وغيرها ممن يتعشقن الحزن والبكاء بلا سبب الا ارضاء عواطفهن المريضة .. ان البكاء ظاهرة مرضية خطيرة منتشرة فى الشرق ... وقد أصبحت عادية جدا عندنا لدرجة أنها لا تثير أى انتباه .. والسبب فى ذلك يرجع الى أننا لم نتفهم بعد أصول الحياة . فالحياة فن وفن عميق الاغوار لا يجيد فهمه الا كل ذى أفق واسع . وللاسف الشديد نجد آفاقنا فى المصريات لم تتعد بعد ذلك المحيط المحدود الذى عاشت فيه أمهاتنا وجداتنا : محيط الحرملك .

ان أهم واجب علينا هو أن نتقبل الحياة بمضيراتها ومسراتها وكأنها شئ عادى . فالحزن يأتى ثم يذهب وكذلك السرور يأتى ثم يذهب .. ويجب علينا أن ننتهز فرص السرور للاستمتاع بها حتى لا ندعها تمر بنا مرورا عابرا وحتى لا ندع فرصة لاحزان الحياة تستقر فيها وتقيم فى خواطرنا وقلوبنا .



يكن ارتداء هذا الكرساج على جميع الجونلات مهما يكن شكلها على أن يكون لونها منسجما لا نفور فيه

كرساج كروازيه

أتركى فوق المنتصف ٦ سم للكروازيه • أما البانسة فتظل كما هى • وينبغى أن تكون فتحة الرقبة مرتفعة بمقدار ٤ سم فى خط مستقيم • وابتداء من هذه النقطة ارسمى خطين أحدهما يصل الى زاوية فتحة الرقبة الى الكتف • أما الخط الثانى فينحرف قليلا على ٦ سم يصل الى الـ ٦ سم الكراوزيه •

كورساج بياقة تايير

ان ياقة التايير يمكن ارتداؤها على كورساج غير كروازيه أى على كورساج مفتوح من النصف •

اتبعى نفس الطريقة السابقة • ان خط القلابات هو الذى سوف يتغير • أنظرى فى الشكل الخط ا ، ب • ان الازرار توضع تماما فى منتصف الجزء الامامى • (أنظرى الشكل)

ولكى تركبى الياقة على التايير أتركى من كل جانب من جانبى فتحة الرقبة الامامية مسافة تساوى ارتفاع الياقة من الطرفين •

توضع الأزرار على أبعاد متساوية من كل جانب •

ان كروازيه الكورساج يمكن أن يكون ضيقا أو واسعا •

كرساج بجيبين وبكمين قصيرين الجيبان بقلابتين تقفلان بزرين



لا تهملي أمر قدميك

افحصى قدميك جيدا قبل القيام بتجميلهما

لابد من وضع القدم فى الماء قبل تقليم الاظافر والعناية بها

تستطيع كل واحدة منا أن تقف على قدميها وأن تروح وتغدو حسبما تدعو الظروف ، ولكن هل تشعرين بالراحة دائما أثناء وقوفك أو رواحك وغدوك • هذا هو السؤال؟!

والان لا بد لنا من أن نذكر حقيقة لا سبيل الى نكرانها وهى ان الاقدام المهملة أو غير المعتنى بشأنها هى التى تسبب المتاعب والالام •

ان قوام المرأة لا يظهر جماله ورشاقتها لا تتضح الا اذا كانت مشيتها وحركتها متزنة • وصحة الاقدام هى الاساس الاكبر للحصول على جمال القوام والرشاقة • تذكرى على الدوام أن قدميك هما اللذان يحملان جسمك فلا أقل من أن تعتنى بهما عنايتك ببشرة وجهك أو ببعض عنايتك بها •

اقرئى كل ما سأكتبه لك فى الاسطر التالية واتبعيه بدقة •••

استحضرى الادوات التالية :

١ ـ مقعد منخفض •

٢ ـ طبق كبير عميق •

٣ ـ منشفة ناعمة •

٤ ـ فرشاة صغيرة •

٥ ـ مقص صغير من مقصات الاظافر •

٦ ـ زجاجة صبغة يود •

٧ ـ موسى من أمواس الحلاقة •

٩ ـ علبة كريم •

٩ ـ علبة الكريم •

١٠ ـ زجاجة طلاء الاظافر

ابدئى بوضع قدميك فى الماء الساخن ودلكيهما تدليكا قويا تحت الماء • استمرى على هذه الحال لمدة عشر دقائق ثم اخرجيهما ونشفيهما بكل عناية بالمنشفة •

عليك بعد ذلك بفحص قدميك • ستجدين حتما بعض الجلد الميت وستجدين بعض الاوساخ المختفية وقد ظهرت مواضعها • عليك باستئصال كل هذا مستعينة بالموسى ولكن حاذرى أن تجرحى نفسك وأنت منهمكة في هذه العملية • واذا حدث وجرحت قدمك عليك بزجاجة صبغة اليود والقطن الطبى لتطهير موضع الجرح •

ومن أهم أسباب المتاعب التى نعانيها من أقدامنا أن جلد أسفل القدم قد يكون من النوع الحساس جدا ولذا يجب تدليك هذه المنطقة الحساسة بالكريم المناسب الذى يشير به عليك محل مستحضرات التجميل الذى تعاملينه •

بعد ذلك عليك باستعمال مقصك وتقليم أظافر كل قدم على حدة • ولتلاحظى أن تتبعى ثنية كل اظفر على حدة مع الابتعاد عن مناطق الاركان وبعد أن تنتهى من هذه العملية عليك بفرشاتك الصغيرة لتنظيف المناطق التى كانت مختفية تحت الزوائد المستأصلة • ثم عليك باستعمال طلاء الاظافر المفضل لديك • وبعد أن ينشف الطلاء عليك برش قدميك ببودرة التالك فهى مفيدة لبشرتهما •



ادهنى كعب قدمك بكريم مفذ لتحفظى له نعومته



لاحظى وزنك على الدوام

ترد لنا خطابات من قارئات بنت النيل يطلبن فيها أن ندلهن على علاج للقضاء على بدانتهن ، وها نحن أولاء نسوق اليهن هذا الموضوع راجين منهن ان يعرضن انفسهن أولا على الطبيب الباطنى قبل أن يتبعن أى نظام غذائى ، فهناك اجسام لا تتحمل اى حرمان غذائى

سمعنا كلاما كثيرا عن التمرينات الخاصة بانقاص الوزن وعن الانظمة الخاصة بالغذاء التى يجب أن تتبع للوصول الى هذا الغرض • وأكثر ما يقال فى هذا الصدد انه كلما كانت التمرينات عنيفة والنظام الغذائى قاسيا كلما كانت النتائج مشجعة •

ولكن الواقع يخالف ذلك تمام المخالفة يا سيدتى ، لقد ثبت أن القسوة والعنف لا ينتجان سوى الضعف والهزال وأنت قطعا بفرض أنك سمينة لا تريدين أن ينتابك الضعف والهزال •

ان الطريق الصحيح الذى يجب أن يتبع كما ينصح الاخصائيون هو أن تتناولى وجباتك الغذائية فى مواعيدها المنتظمة وأن تحرصى على أن تكون كل وجبة حاوية لكل المواد الغذائية اللازمة لتزويد الجسم باحتياجاته التى لا غنى عنها • ولكن ضعى نصب عينيك :

أولا : مقاطعة الاصناف التالية :

الشوكولاتة ـ الكعك ـ الخبز الابيض ـ الفطائر ـ المكسرات ـ الاطعمة الدسمة عموما • وعليك بعدم تناول أى طعام ما بين الوجبات الرئيسية اللهم الا القليل من لحم الطير أو الخضراوات أو الفاكهة •

ثانيا : تناولى باعتدال مختلف أصناف البقول والزبد والسمك •

ثالثا : أكثرى من أكل الفواكه الطازجة وجميع أصناف سلطة الخضراوات وعليك بشرب نصف كوب من اللبن يوميا ممزوجا ببعض الشاى أو القهوة أو بدونهما ان شئت ذلك •

رابعا : عليك بتناول بعض شرائح اللحم الاحمر أو لحم الارانب أو الدجاج أو الجبن مرتين فى اليوم ، وأخيرا عليك بعدم الانسياق وراء شهوة الاكل فهى أخطر ما يهددك اذا كنت تريدين انقاص وزنك •



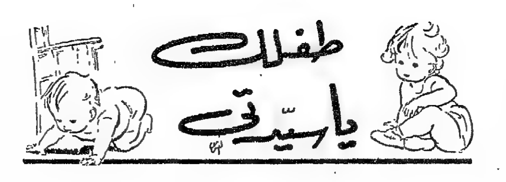
وبخصوص الحمامات فقد ثبت أن لها تأثيرا يختلف مع الاشخاص ، فبعض السيدات يشعرن بالاغماء من الحمامات التركية أو حمامات البخار • والسبب فى الغالب سبب عصبى • وعلى العموم نحن ننصح السيدات العصبيات أو ضعيفات القلب بعدم أخذ هذه الحمامات • كما ننصح بعدم أخذ أى حمام عموما بعد تناول الطعام ، وأحسن وقت لعمل الحمامات هو وقت الضحى ، والوقت الذى يسبق غروب الشمس • ونحن حين نتكلم عن الحمامات نقصد بالطبع الحمامات المصحوبة بالتدليك لان الحمامات العادية أثرها طفيف فى انقاص الوزن •

وأخيرا على كل سيدة تريد أن تحارب السمنة أن تتحرك كثيرا ، ورياضة المشى رياضة لا غنى عنها فى هذه الحالة •



القاهرة
تليفون ٥٣٧٩١

الاسكندرية
تليفون ٢٨١٠٧ - ٢٦٩٧٢



قد يرفض طفلك الطعام المقدم اليه بلا سبب الا العناد وقد يرفض رغبة منه فى ان تدلليه وترغبيه فيه بكافة الطرق وأخيرا وقد يرفضه لعدم الحساسية بالجوع ٠

لا تنزعجي اذا وجدت لون طفلك شاحبا أو الاجهاد باديا عليه فقد يكون الطقس هو السبب٠ وكلنا يعرف ان الطقس كثيرا ما يؤثر فى قابلية الانسان لتناول الطعام

كذلك قد يكون الطفل مريضا بمرض ما ٠٠٠ فاذا كان كذلك حاولى أن تفهمى منه قدر طاقتك ظروف مرضه والمكان الذى ينبع منه الالم وبعد التأكد من صحة المرض عليك بعرضه على الطبيب الاخصائى ٠

ان الاطفال كثيرا ما يكونون جياعا وبالرغم من ذلك يرفضون الطعام الذى نقدمه لهم ٠ ولقد ذكرنا بعض الاسباب ولكن هناك سبب قد لا تعتقد فيه الكثيرات من الامهات ٠

هذا السبب يتلخص فى أن بعض الامهات يهملن أطفالهن لسبب أو آخر : قد يكون السبب انهماكهن فى استقبال ضيف وقد يكون الانغماس فى العمل الخ ٠٠

ورد الفعل الطبيعى عند الطفل يأخذ شكل رفض الطعام ٠٠ ان الامتناع عن الغذاء فى هذه الحالة يعتبر نوعا من الاحتجاج على اهمال الطفل ٠

احذرى ياسيدتى من اجبار طفلك على تناول طعامه اعرضيه عليه أو ضعيه أمامه وأتركيه وشأنه حتى ان رفض ٠٠٠ وابتعدى عن الدخول معه فى مناقشة أو تعنيفه لموقفه من غذائه ٠٠

ان اغراء الطفل على تناول الطعام فن لا تجيده كل الامهات ٠٠ ان هذا الاغراء يجب أن يكون بطرق غير مباشرة ٠٠ جربى هذه الطريقة مثلا :

ضعى الطعام أمام الطفل وأتركيه رغم رفضه اياه ٠٠ ثم وجهى الكلام الى شقيق أو شقيقة له قائلة ان هناك نوعا آخر من الحلوى تعرفين انه يفضله سيوضع بعد الانتهاء من تناول الطعام، وهكذا٠٠

قد لا تفلح هذه الطريقة فى المرة الاولى ولكن عليك بتكرارها فسوف تنجح حتما

ولا تضعى نصب عينيك أبدا ان الامر عبارة عن معركة بينك وبين الطفل ٠٠ ان طفلك لو شعر بأنك قد انتصرت عليه فسوف تتأصل فى نفسه عقدة من الصعب القضاء عليها بعد ذلك ٠

وهناك نوع من الاطفال يجب جذب الاهتمام اليه باستمرار وهذا النوع يجب اشعاره ببعض الاهتمام لا بكل الاهتمام لان فى ذلك افسادا لاصول التربية ٠٠

وأحسن أنواع الاطعمة للاطفال هى الاطعمة التى يدخل فى تركيبها البروتينات بكثرة وكذلك تلك التى تحتوى على الكربوهيدرات والفيتامينات ٠ وهذه المواد الغذائية يجب أن تعطى للطفل على شكل أطعمة لا على شكل أدوية أو مركبات طبية ولنا فى هذا المجال كلمة يجب أن نذكرها٠٠لا تدققى مع طفلك فى احترام آداب المائدة دفعة واحدة٠٠ علمية هذه الآداب تدريجيا واشعريه بأنه لن يكون جديرا بالتقدير والحب الا اذا تعود ومارسها وحده ودون تنبيه مستمر ٠ وأخيرا عليك ياسيدتى بتعويد طفلك على عدم تناول أية أطعمة تقدم اليه بين الوجبات الرئيسية ٠ ان الطفل لو ترك وحال سبيله سوف يتقبل كل ما فى متناول يديه ٠ ولكن هذا الامر فى منتهى الخطورة واليه ترجع فى الغالب كثرة الاصابات بالنزلات المعوية وأمراض المعدة بين أطفالنا ٠ عليك ياسيدتى بتعريفه قيمة المواعيد المنظمة ٠٠

ان صحة طفلك بين يديك وناحية الغذاء من أهم النواحى التى يجب أن تهتمى بها ٠

* * *

طفلك

هل يأكل بشهية ؟

ان طفلك لا يأكل بشهية٠ هل سألت نفسك عن الاسباب التى جعلته يفقد شهيته ؟

هل تعلمين ان نموه فى بعض الاحيان يحول بينه وبين الطعام وأن الزكام والامساك والتسنين تعوقه عن الاكل ٠

ان الجهاز الهضمى عند الطفل يظل ضعيفا الى سن الخامسة لذا فاننا ننصحك ياسيدتى قبل أن تعاقبى طفلك أو تعنفيه أن تعرضيه على اخصائى فى أمراض الاطفال

أم مجربة

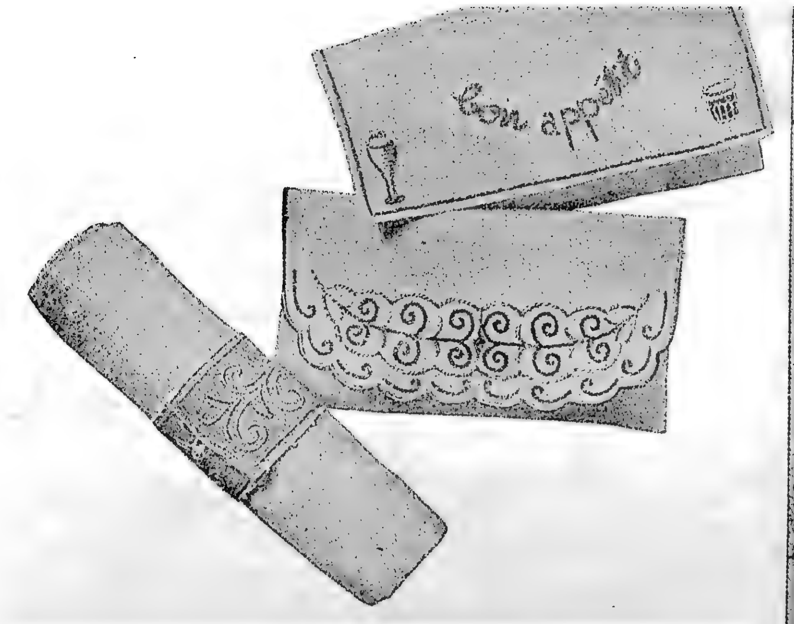
هذه طريقة جديدة ومبتكرة لعمل مفرش سفرة مكون من عدة قطع :

أولا : خذى مقاس السفرة ثم قسمى المقاس الى ثلاثة أقسام ، منها قطعتان مستطيلتان كما هو مبين فى الصورة وارسمى هذه الوحدة المنشورة على هذه الصفحة مع ترك فراغ يكفى لوضع الطبق وملحقاته وكررى هذه الوحدة المرسومة حتى تنتهى من رسم القطعتين على هذا النحو مع ملاحظة أن تكون المسافات متساوية ثم ارسمى قطعا صغيرة لتوضع فى وسط القطعتين وهذه القطع توضع عليها آنية الزهور أو الماء •

وهذه الوحدة تشغل بغرزة الحشو الواسع وأما الافرع فتشغل بغرزة البوان دى تيج ولا تنسى أن يكون الخيط من النوع السميك الثابت اللون •

نموذج جديد لمفرش سفره







ان فوط مائدتك بكافة أنواعها تحتاج الى رعاية لانها الشىء الذى يقع النظر عليه أول جلوسك على المائدة فلكى تضمنى نظافتها دائما ولاجل حمايتها من التوسخ اجعلى لها كيسا لطيفا مشغولا بمجموعة من الزهور الصغيرة مع كتابة عبارة رقيقة عليه مثل (كلوا بشهية) •

ونقدم هنا مجموعة من الاكياس الحافظة لتختارى منها شكلا يروقك •

ناخذ أولا مقاس الفوط وهى مطبقة ثم نخيط الكيس وعلى غطائه ترسمين أى شكل من هذه المجموعة ولا تكثرى فى الالوان فيكفى لونان مناسبان ثم اشتغلى غرزا بسيطة أيضا من هذه الغرز المختلفة مثل غرزة السلسلة أو البوان دى تيج مع الحشو البسيط •

بهيرة لطفى

قماش التويد هذا الشتاء

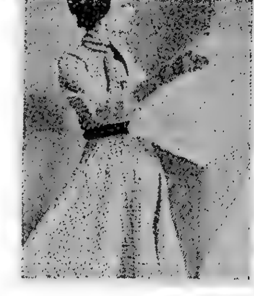


يستحسن مبتكرو ازياء الشتاء اختيار التويد لمعاطفهم وتاييراتهم وفساتينهم . وها هو ذا صانع الازياء المعروف لانفان كاستيلو يختار قماشا من التويد الرمادى والابيض ويفصل به هذا الثوب اوالطقم الذى يرتدى لمشاوير الصباح . وهو يتكون من فستان يتسع الى الامام ومن معطف ترواكار معدول محلى بفراء الذئب . والتويد من الاقمشة التى يقبل الناس عليها اقبالا شديدا فى فصل الشتاء ذلك انه يجمع بين ميزات الصوف والقطن وهو سهل التفصيل وعلى اشكال والوان مختلفة . واغلب ازياء هذا الشتاء التى ترتدى قبل الظهر مصنوعة من التويد وقد اتفق على ذلك مبتكرو الازياء بباريس على اختلاف مشاربهم وتنوع اذواقهم . وهانحن اولاء ننشر على هذه الصفحة والصفحة التى تليها آخر

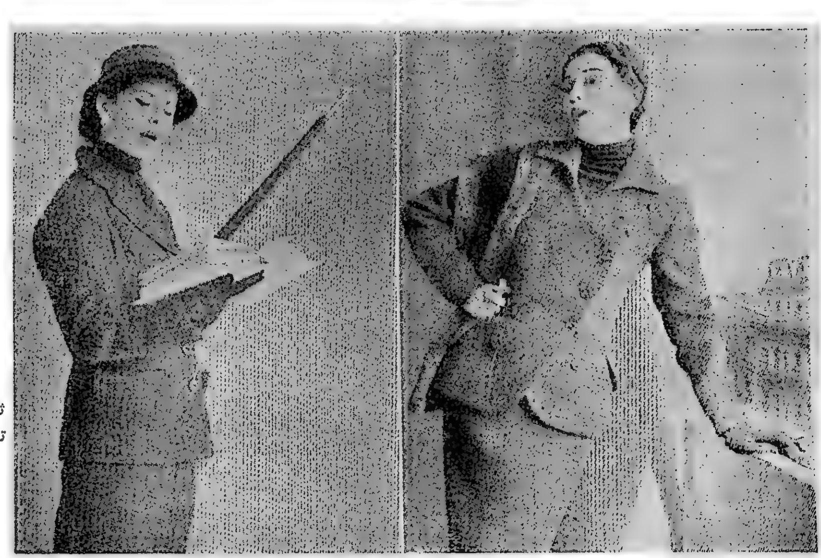
←

مبتكرات الموضة المصنوعة من هذا القماش وهى على ماتلاحظين معظمها تاييرات غاية فى الاناقة والذوق السليم. فان كنت ياسيدتى قد عزمت على تفصيل تايير او معطف لهذا الشتاء فاننا نشير عليك باختيار قماش التويد لانه اصلح قماش لهذا النوع من الثياب . ولسنا فى حاجة الى ان نوصيك بان تختارى الزى الذى يتفق مع جسمك .

معطف مبتكر من قماش التويد يلاحظ ان ياقته ذات قلابتين عريضتين وطويلتين .

ثوب للصباح من قماش التويد وقد حلى بحزام اسود وكوفية من القماش نفسه .



ثلاثة تاييرات لقبل الظهر وبعده تمتاز بجاكتات مبتكرة وياقات مقفولة .



لقد فقدت المعاطف هـذا العام اتساعها الذى عودتنا عليه فى العـام الماضى . ويلاحظ ان معظمها معـدولة او بخياطات . وهى تميل الى البساطة والبعد عن التكلف . ومن المشاهد ان معاطف هذا الموسم تحـاول ان تخطو خطوات نحو الاناقة . وقد اهتم بها مبتكرو الازياء هـذا العام وخاصة جاك فاته الـذى اخرج لنـا مجموعة من المعاطف ذات طابع خاص . وهانحـن اولاء نقدم على هاتين الصفحتين معاطف كل منهـا يمتاز بميزة من الميزات

معطف مصـــنوع من قمـاش لايكوسيه باكمام عريضة منتفخة تضيق عند المعصم



معطف من الصوف الاحمر ابتكار جاك فاته ويمتاز بيـاقة ذات قلابات عريضة

اختارى ياسيدتى معطفا يتفق وجسمك . لاتنساقى وراء الموضة دون روية . فكرى جيدا قبل الاقبال على اختيار النموذج والا ندمت حيث لاينفع الندم . فهناك معاطف لاتصلح اللذوات القوام المشوق واخرى صممت خصيصا للبدينات .



هذا معطف من نوع جديد . ضيق وبصفين من الزراير . ثم ينفرج بعد الزرار الاخير على هيئة قمع مقلوب

معطف ضيق حليت ياقته بفراء أسود . ويلاحظ ضيق وسطه . انه معطف كلاسيك غاية فى البساطة



ان تركيب هذا المعطف هندسى • وهو عبـارة عن مثلثـين كبيرين فى الامام ومثلثين آخرين صغيرين من كل جانب يزيدانه عرضا واتساعا ويرسمان فتحة الكم الرجلان والجيب الرأسى
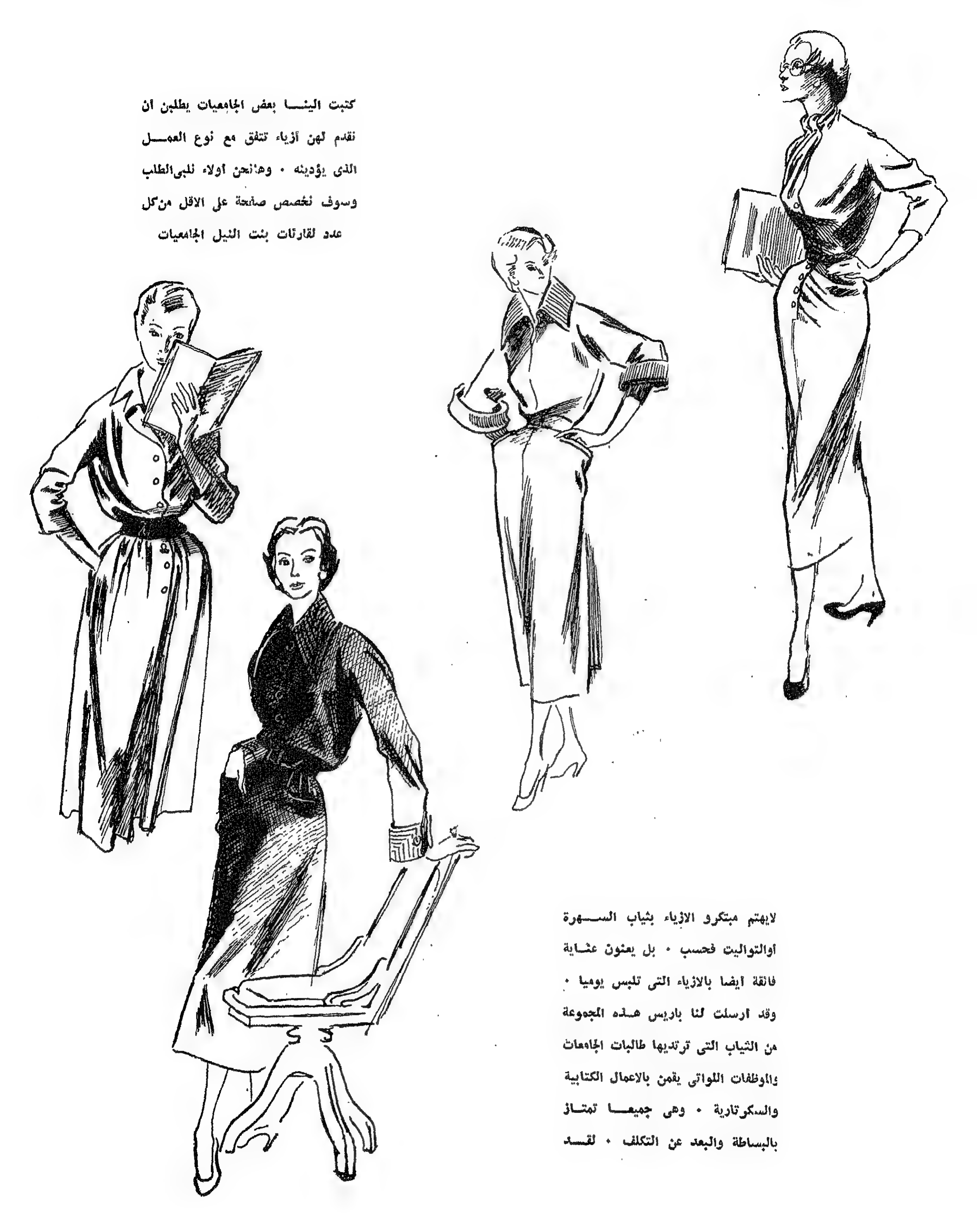
اما الصورة التى الى اسفل فهى للمعطف نفسه من الخلف • ويلاحظ ان الظهـر مكون من قطعتين والياقة عريضة عرضا كافيا بحيث تغطى الرقبة كلها ولاتظهر منها اى جزء • وقد صنع المعطف من قماش سميك

موضات من ايطاليا



ثوب للسهرة من الاورجاندى البيج والتول المشغول بالبرودرى قدمته السنيورة فونتانا صانعة الازياء المعروفة فى روما أثناء معارض الازياء التى نظمت فى مختلف المدن الالمانية

معطف مبتكر من الصوف الاسود وقد حلى ذيله بالفراء الرمادى كذلك الياقة . ويلاحظ ضيق المعطف عند الخصر واتساعه قليلا اسفله . وهو ايضا من ابتكار السنيورة فونتانا



كتبت اليـنــا بعض الجامعيات يطلبن أن
نقدم لهن أزياء تتفق مع نوع العمـــل
الذى يؤدينه • وها نحن أولاء نلبي الطلب
وسوف نخصص صفحة على الاقل من كل
عدد لقارئات بنت النيل الجامعيات

لايهتم مبتكرو الازياء بثياب الســهرة
أوالتواليت فحسب • بل يعنون عنـاية
فائقة أيضا بالازياء التى تلبس يوميا •
وقد ارسلت لنا باريس هــذه المجموعة
من الثياب التى ترتديها طالبات الجامعات
والموظفات اللواتى يقمن بالاعمال الكتابية
والسكرتارية • وهى جميعـا تمتاز
بالبساطة والبعد عن التكلف • لقــد



فستان تواليت بياقة مفتوحة وحزام من نفس اللون



ثوب للسهرة غاية في البساطة والاناقة تصميم باريس



إن أردت التمتع بهذا التخفيض أرسلي طلب الاشتراك وقيمته إلى إدارة «مجلة بنت النيل» ٤٨ شارع قصر النيل القاهرة خلال شهر يناير ١٩٥٣ ..

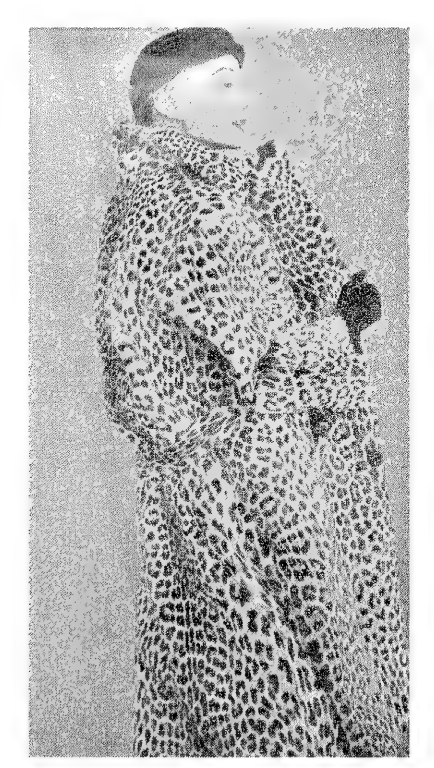
هذا التخفيض هدية بنت النيل لقارئاتها وقرائها بمناسبة السنة الجديدة

يجب أن يصل الاشتراك قبل ٣١ يناير ١٩٥٣ ..

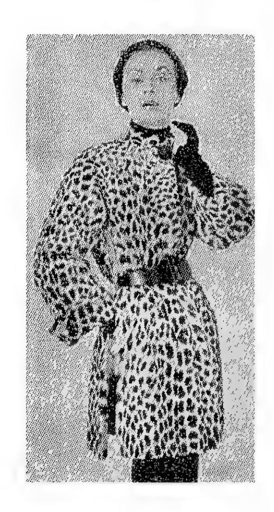


مجموعة من ثياب التواليت التى ابتكرت
خصيصا لهذا الموسم

الدفء



معطف من جلد الفهد
ابتكار احدى دور الازياء
الباريسية



معطف ترواكار من جلد
الفهد ابتكار ماجى روف



معطف مصنوع من
الاستراكان يقدمه ماجى
روف صانع الازياء
المعروف





إعتني بالتفاصيل

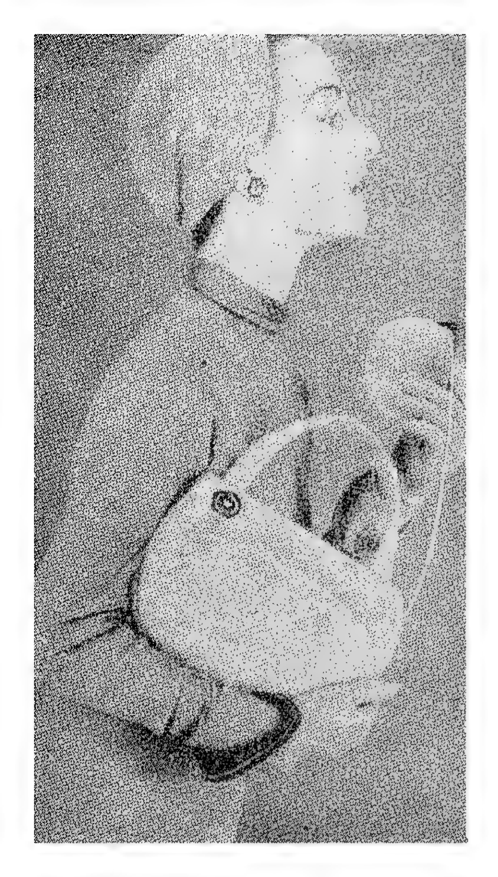
انك ترتدين تحت هذا المعطف وفوق هذه الجونيلة المصنوعة من الفانلة هـــذا الطقم الوردى • ان الكليب والحلق من ابتـــكار بوشران • أما القفازات فهى من صنع ليونيل • وقد صــــنعت القبعة من الكروشيه وهى من ابتكار جاك فاته

وان كنت مسافرة فعليك بارتداء هذا السويتر الرمادى الـذى يتدلى على الجونيـــلة • أما القبعة فهى من القماش ذى الالوان الرمادية • الايشارب مربعات والمعطف من قماش الراتين

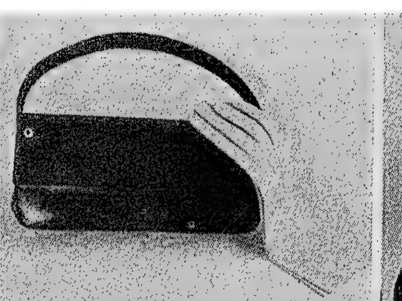
ان التفاصيل تساهم مساهمة كبيرة فى اناقتك • لأن اختيار الحلق أو الغويشة وما اليها كالايشارب والحقيبة والعقد والحذاء • ان الكماليات لهى اكثر اهمية من الثوب نفســـه • لذا وجب عليك ياسيدتى أن تعنى بها عناية كبيرة ان كنت من اللواتى

يحرصن على اناقتهن • وقد عرضنا على هذه الصفحة والصفحة السابقة لونا من هذه الكماليات التي لاتستغنى عنها سيدة

وجدير بنا قبل أن نفرغ من هذا الموضوع أن نلفت نظر القارئة الى أن الانسجام هو كل شيء وان الاناقة لاتستقيم بدونه • فالثوب الاسبور لايرتدى معه حذاء ذو كعب عال • والثوب التواليت لايرتدى معه حذاء منخفض بدون كعب اوبكعب امريكانى • كذلك حقيبة اليد والقفاز ، والحلق • فهناك حلق يوضع فى الصباح وآخر يوضع بعد الظهر وثالث لايلبس الا فى السهرات • وهناك ملابس لاترتدى الاصباحا واخرى لاترتدى الا بعد الظهر • كذلك حقائب اليد ، فان بعضها لايحمل الا صباحا وبعضها الآخر لايستعمل الا بعد الظهر • كما توجد حقائب خاصة للسهرات • اياك ياسيدتى أن تحملى حقيبة السهرات صباحا والا عرضت نفسك لتهكم المتهكمات







حقيبة يد تمتاز بالبساطة

حذاء مبتكر بدون كعب

عقد من اللؤلؤ يحلى جيد هذه السيدة



فراء لتدفئة اليدين



ثوبان تواليت يرتديان لبعد
الظهر وللحفلات



ثوب للسهرة مصنوع من قماش النالتاه • وهو يمتاز بحزام يحلي الخصر



باترونات سهلة التفصيل
٥١٣
٥٠٩
٥٠١
٣٥
٥٠٣
٣٥
٥١٩
٤٥
٥١٧
٤٠
٤٥
هذه الازياء يقدمها
جونو
١١٦ شارع عماد الدين فوق بامكو بالقاهرة ت ٤٧١٥٧
٣٦ شارع سعد زغلول فوق أركو بالاسكندرية ت ٢٧٠٨٩
تخفيض ٢٥٪ من أثمان الباترونات لحاملة المجلة



أنت وأنا

هذه الغرزة اللطيفة ذات المعنى الجميل لاشك فى انها ستروقك فقد تكون فى زيارتك صديقتك المحبوبة او تكونين مع زوجك فتشعرين بسعادة حينما تزينين مائدتك الصغيرة التى تقدمين عليها طقم الشاى وملحقاته بهذا الطقم الانيق وطريقة شغل الغرزة كالآتى :

اولا : قطعة قماش من التيل السميك ويكون لونها بيج او ابيض حسب ذوقك واعمل حساب فوطتين صغيرتين .

ثانيا : ارسمى هذه الوحدة مرتين فى كل ركن ثم احضرى منسج صغير او طارة يدوية مستديرة للاشغال وشدى عليها القماش ويجب ان يكون الخيط مناسبا للون القماش ومن الافضل ان يكون بيج غامق .

ثالثا : ابدئى بشغل الرسم من الداخل بغرزة « انت وانا » وهى على شكل خطوط منقطعة ثم من الخارج مشغولة بغرزة البوان دى تيج فيظهر شكل الغرزة منسجما ومتماسكا ثم انثرى مجموعة من الدوائر الصغيرة واشتغليها بغرزة البذور وفى النهاية اعملى ثنية على المفرش من الخارج مقاسها ٢ سنتى واشتغليها بغرزة بوان دى بارى المعروفة اى غرزة الاجور الفرنسي



مفارش بالجوخ

سالتنى كثيرات من قارئاتنا العزيزات عن طريقة سهلة لشغل مفارش بالجوخ وهذا النوع من الاشغال قليل وجوده لكنه فى نفس الوقت سهل فى طريقته ويعطى منظرا جميلا محببا

وهذه المفارش نحتاج لها لنزين بها المكاتب الصغيرة المتنقلة او الترابيزات التى توضع فى الاندية او الفيراندات

اولا : بعد اخذ مقاس الترابيزة او المكتب نرسم هذه الرسمة فوق الجوخ ويجب أن نلاحظ ان المفرش لابد أن يحتاج للونين فمثلا يكون اخضر او احمر فاتحا مع غامق واللون الفاتح للوسط والغامق للحرف كما هو منشور فى الصورة

ثانيا : قصى الحرف حول الرسم ثم ثبتى الحرف المقصوص فوق الجزء الثانى وهو اللون الغامق وقصيه هو الاخر ثم اشتغلى فوق الحرفين من الخارج كما هو موضح امامك بغرزة البوان دى تيج ليثبت الحرف الثانى فى الوقت نفسه وبين كل ركن واخر اعملى فرنشة صغيرة من الجوخ على شكل زر صغير ويمكنك ايضا ان تشغلى وحدة صغيرة من الجوخ على شكل نقطة صغيرة بغرزة الحشو بين كل ركن واخر

بنت النيل في شئون منزلك

ازالة بقعة صبغة اليود

س ١ ـ وقعت صبغة اليود فوق فستانى فأرجو ارشادى عن طريقة ازالتها ٠

ج ـ اذا كان فستانك أبيض فانقعى مكان البقعة فى اسبرتو أبيض لان من خواص اليود أن يذاب فيه وغيرى الاسبرتو كلما اتسخ واستمرى فى تكرير العملية حتى يزول أثر البقعة ثم اشطفيها بماء دافىء لازالة الاسبرتو ٠ أما اذا كان فستانك ملونا فلا تستعملى الاسبرتو لانه قد يؤثر على اللون وازيلى البقعة فى هذه الحالة بفرد عجينة مكونة من النشاء والماء وتفرد فوق البقعة وتترك عليها حتى يجف النشاء تماما ويمتص صبغة اليود : ثم يفرش بفرجون الملابس ٠

طهى الفواكه فى أوانى ألمونيوم :

س ٢ ـ هل حقا ان طهى الفواكه الحمضية فى الاوانى الالمونيوم مضر بالصحة ؟

ج ـ جرت أبحاث كثيرة حول هذا الموضوع ويؤكد المختصون بأنه ليس هناك أى خطر من طهى أى نوع من أنواع المأكولات فى الاوانى الالمونيوم ٠ ولو ان طهى الفواكه ذات الخواص الحمضيه كاللارنج والبرتقال والتفاح قد يؤثر نوعا على الالمونيوم الا أنه ليس هناك أى خطر من ذلك ٠ أما اذا طهيت الفواكه ومعها السكر فى هذه الاوانى ٠ فليس للحامض الموجود بالفاكهة أى تأثير على الالمونيوم مطلقا ٠

ازالة بقع الماء من على الحرير

س ٣ ـ أردت كى شميزت حرير يابانى طبيعى ملونة فنديتها بالماء وبعد الكى ظهرت بها بقع أشبه بالسمن فكيف أزيل هذه البقع وأعيد الى الشميزيت رونقها الطبيعى ؟

ج ـ هذه البقع نتيجة تندية الحرير الطبيعى فاحذرى ذلك مستقبلا واذا أردت كى مثل هذه الاقمشة فلابد أن تكوى فى يوم غسلها وتكوى وهى منداة٠ أما اذا جفت ورغبت فى كيها فيجب اما بلها كلها فى الماء ونشرها حتى تقترب من الجفاف وتكوى منداة أو تلف فى فوطة مبلولة لفا محكما لمدة ١٠ أو ١٥دقيقة حتى يتشرب جميع النسيج الماء ثم تكوى٠ ولاصلاح الشميزيت الموجودة لديك اتبعى احدى الطريقتين السابقتين ٠

ملحوظة : احرصى ياسيدتى على الاحتفاظ بهذا الباب ٠ فقد لاحظنا فى البريد الذى يصلنا يوميا ان بعض القارئات يكررن أسئلة سبق أن أجبنا عليها فى هذا الباب ٠ فحرصا على وقت القارئات وحتى لا نضطر الى اعادة أشياء سبق نشرها نرجو الاحتفاظ بأعداد بنت النيل جميعا للعودة اليها عند الحاجة ٠

غرفة الاستقبال فى منزل ريفى

المنازل الريفية

اعتاد أغنياؤنا أصحاب الاراضى الزراعية أن يعيشوا فى المدن وألا يذهبوا الى الريف الا لتحصيل ايجار الاراضى وأثمان المحاصيل التى بيعت لحسابهم ·

أما اليوم وقد تغير الحال فاننا نعتقد أن أصحاب الاراضى سيهتمون بما تبقى لهم اهتماما خاصا · وقد نشرنا لهم على هاتين الصفحتين بعض النماذج لما يجب أن تكون عليه المنازل الريفية بحيث تحبب لاصحابها ترك المدينة والسكنى فى الريف ·

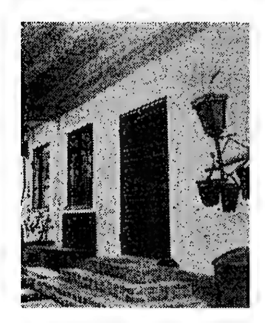
ويهتم الاوروبيون والامريكيون اهتماما كبيرا بالمنازل الريفية ويتفننون فى بنائها وتأثيثها · ويغلب على تلك المنازل البساطة والبعد عن التكلف · وقد توفرت فيها كل وسائل الراحة والتسلية · ويحرص الناس هناك على تصميم الغرف بحيث تكون متسعة وحسنة الاضاءة والتهوية ·

ولما كان الريف خاليا من كل وسائل التسلية خاصة فى المساء فقد اهتم أصحاب تلك المنازل اهتماما بالغا بمكتباتهم فأفردوا لها غرفة خاصة عنوا بها أشد العناية ·

ان الريف المصرى فى حاجة الى اهتمام خاص · واننا نعتقد اعتقادا جازما فى أنه سيصيبه خير عميم فى هذا العهد · ان ريفنا جميل ولا ينقصه الا أن يهتم به أصحابه · ويا حبذا لو فكر كل صاحب أرض فى بناء منزل يقيم فيه معظم أيام السنة ·



المكتبة العامرة بالمؤلفات



مدخل المنزل

بنت النيل تقدم ...



عايدة عبد الحميد أبو هيف

.. وهذا نوع خاص من النماذج التى نقدمها ، نوع طبعه وطابعه «العلم» فى أكثر من مجال وميدان ..
مجموعة شهادات ، ولغات ، وكفاءات عدة : ليسانسيه فى القانون بدرجة جيد ، دبلوم فى القانون الخاص بدرجة جيد ، دبلوم فى الاقتصاد بامتياز — وترتيبها الثانى — أعدت رسالة للدكتوراه فى الاقتصاد . ثم هى طالبة للعلوم السياسية بالمراسلة فى معاهد فرنسا .

وتجيد عايدة أبو هيف ٤ لغات : الفرنسية عن حذق ، والانجليزية عن دراية ، والالمانية .. فضلا عن العربية . ولا غرو فى هذا كله فقد أوتيت عايدة حب العلم فى طفولتها من أبيها العالم القانونى المغفور له الاستاذ العميد عبد الحميد أبو هيف .

وفى المجتمع تجدها عضوا فى اتحاد الجامعيات وجمعية أصدقاء الشعب ، وجماعة حقوق الطفولة .. وقد انضمت الى حزب بنت النيل .. ! ولكن نشاطها دائما فى صمت وبعد عن الاضواء !

عرضت على عايدة أبو هيف كثير من الوظائف والاعمال .. ولكنها رفضتها جميعا لانها لم تدخل الجامعة ولم تجهد نفسها فى الحصول على الدرجات العلمية لعمل ما أو وظيفة .. أو حتى للمحاماة ، ولكن لمبدأ « العلم للعلم » .. !

وفضلا عن ميلها الى الموسيقى الكلاسيك ، فان هوايتها الاولى الرسم بالزيت وبالفحم . والذى يرى لوحات عايدة أبو هيف فتاة العلم والقانون ، فلابد أن ينسبها الى الضالعين فى الفن الحديث !

ولنا أن ندهش اذ أنها تضم الى جوار مجموعة الشهادات .. شهادات أخرى فى التفصيل .. هذا بخلاف ما لا نعلمه من فنون الطهى والتدبير المنزلى !!

ولكن .. لى نقد صريح لعايدة أبو هيف .. هو أنها ينقصها أن تمارس نوعا من الرياضة البدنية..؟؟

س. ز

صديرى صوف لزوجك

المواد اللازمة : ٧٠٠ جرام صوف ٤ فتلات أزرق غامق ، ١٠٠ جرام صوف أربع فتلات بيج . ابرة رقم ٣ وابـرة رقم ٥ر٢

المقاسات : الارتفاع الكلى ٧٧ سم . تريكو الصدر ١٢٤ ، عرض الظهر ٥٤ سم ، الكتف ١٧ سم ، طول الاكمام ٦٧سم

الغرز المستعملة : غرزة الاستك ٢، ٢ وغرزة الجرسيه . الخطوط الرأسية للايكوسيه من الجاكار المطرز . أى أنه على الارتفاع كله يشتغل غرزة جرسيه واحدة مع تغطيتها بغرز مقذوفة على الجانبين . ويمكن تنفيذ هذا العمل أيضا بغرزة السلسلة .

التنفيذ :

الظهر : ابدئى بتركيب ١٣٤ غرزة بخيط الصوف الزاهى اشتغلى غرزة الاستك ٢ ، ٢ طوال أربعة سنتيمترات . اشتغلى غرزة الجرسيه ١٨ دورا ثم خذى وضع الخطوط الافقية التالية: (دوران جرسيه من الصوف الفاتح ، ٢٠ دور من الصوف الزاهى) خلال الشغل كله . اشتغلى بالعدل الى ٤٨ سم من أسفل . اسلتى لحردة الاكمام كل دورين غرزتين وخمس مرات غرزة واحدة ثم قللى من كل جهة غرزة واحدة كل أربعة أدوار الى أن يتبقى ٤٥ سم عـرض على الابرة . استمرى بالعدل . وعلى ارتفاع ٧٣ سم من أسفل اسلتى لكل كتف ١٧ سم من الغرز على أربع مرات . أما الغرز الباقية فى الوسط فتسلت مرة واحدة .

الامام : ركبى ١١٢ غرزة من الصوف الزاهى (٢٠ غرزة من هذه الغرز معدة للفتحة) . اشتغلى غرزة الاستك ٢ ، ٢ أربعة سنتمترات . اشتغلى غرزة الجرسيه مع توزيع ٦ زيادات خلال الدور الاول على ٩٢ غرزة . الخطوط الافقيـة فاتحة كخطوط الظهر . جهة الفتحة ، دروا فيل الى ارتفاع ٥٣ سم من أسفل . جهة الخياطة ، انقصى غرزة كل خمسة سنتيمترات (ثمانى مرات) . وعلى ٤٨ سم من أسفل هذه الجهة اسلتى لحردة الكم كل دورين : ٤ غرز وغرزتين ثـم غرزة غرزة الى أن يتبقى ٢١ سم عرض (عدا الفتحة) . استمرى بالعدل . وفى أثناء هذا الشغل على ارتفاع ١٦ سم من أسفل و١٨ سم من خياطة اسلتى للجيب : ٣٨ غرزة أتركى الشغل فى الانتظار من ناحيتى الغرز المسلوتة . وعلى ابرة ثالثة ركبى ٣٨ غرزة من الصوف الزاهى . اشتغلى غرزة الجرسيه ١١ سم ضعى هذه الغرز مكان الغرز المسلوتة واشتغلى من جديد على العرض كله .

وعلى ارتفاع ٥٣ سم من أسفل وعلى حافة الفتحة انقصى غرزة كل ثمانية أدوار (٩ مرات) . وهذا النقص عمل مع الغرزتين الاوليين اللتين على الحافة . وعند الانتهـاء منه اسلتى ٩ غرز من المدخل مرة واحدة واستمرى بالعدل الى نقطة الكتف . وعلى ارتفاع ٧٤ سم من أسفل اسلتى هذه على أربع مرات . القسم الثانى من الامام مثل الاول .

الكم : ركبى ٨٦ غرزة من الصوف الزاهى . غرزة الاستك غرزتين غرزتين ٦ سم . اشتغلى غرزة الجرسيه المخططـة أفقيا كما فعلت فى الجاكيت . زودى من كل جانب غرزة واحدة كل ٥ سم . وعلى ارتفاع ٥٠ سم من أسفل اسلتى من الامام ٦ غرز وغرزتين وغرزة غرزة كل دورين وناحية الظهر غرزتين وغرزة غرزة كل دورين . وعلى ارتفاع ٦٧سم اسلتى مرة واحدة الكم الثانى مثل الكم الاول .

قلابة الجيب : اشتغلى قلابتين متماثلتين بابرة رقم ٥ر٢ والصوف الزاهى . ركبى ٥٢ غرزة . اشـتغلى غـرزة الجرسيه بالعدل ٦ سم . انقصى بعد ذلك من كل جانب غرزة واحدة كل دورين « خمس مرات » . ارفعى من كل جهة ال ٤٢ غرزة الباقية ، ٣٠ غرزة على الورب المنقوص والليزيير دروافيل للجرسيه . اعملى على الـ ١٠٢ غرزة دورا بالمقلوب على العدل ثم ٧ أدوار حربية للاورليه . لا تسلتى . ادخلى الصوف فى هذه الغرزة بابرة خاصة واحتفظى عند

(البقية ص ٦٦)



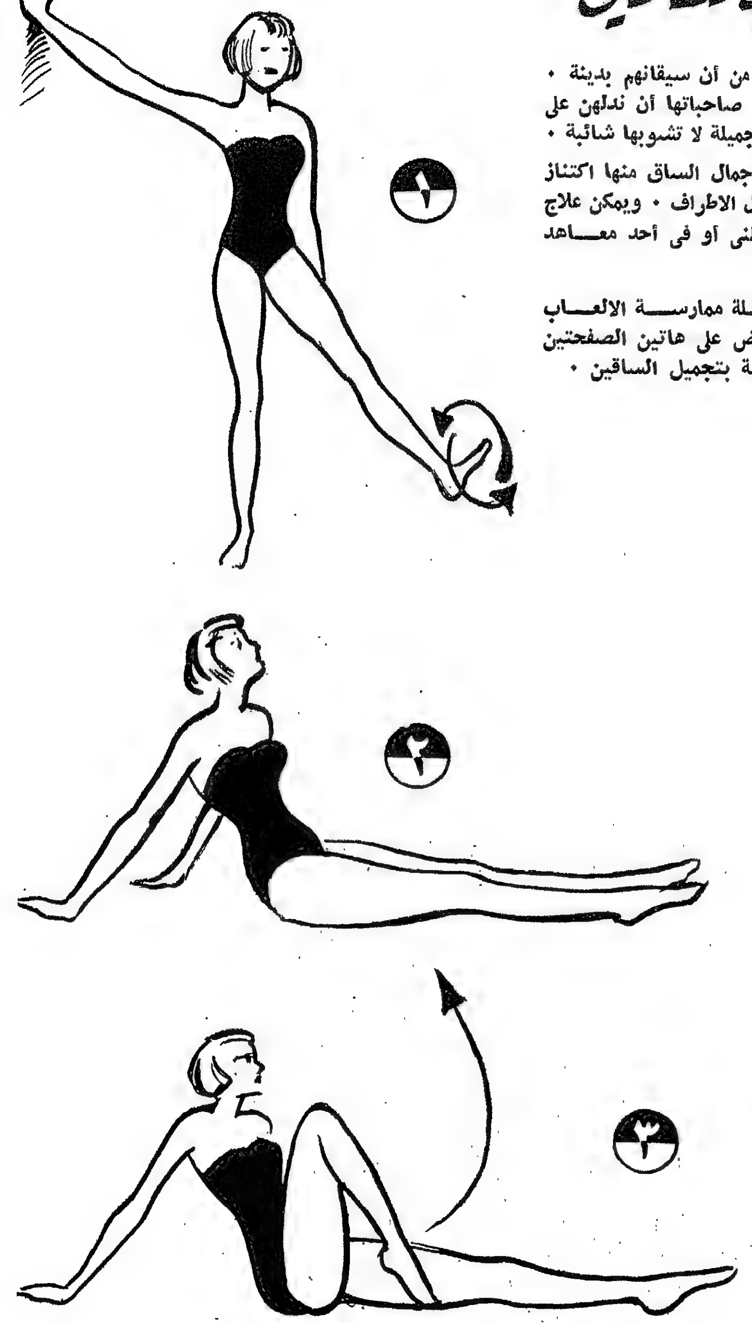

بنك مصر
بنك مصر
هرم القرن العشرين
شركة مصر للغزل والنسيج الرفيع من القطن المصري
شركة مصر للغزل والنسيج
شركة بيع المصنوعات المصرية
شركة مصر لحلج الأقطان
شركة مصر لتصدير الأقطان
شركة مصر للنسيج الحرير
مطبعة مصر
شركة مصر للتأمين
شركة مصر النهرية
شركة مصر للطيران
شركة مصر للسياحة
شركة مصر لصناعة وتجارة الزيوت
شركة مصر للمناجم والمحاجر
شركة مصر للملاحة البحرية
شركة مصر لمصايد الأسماك
شركة مصر للمستحضرات الطبية
شركة مصر للتمثيل والسينما
الشركة العقارية المصرية
شركة مصر لأعمال الأسمنت المسلح
بنك مصر سوريا لبنان
شركة مصر للحرير الصناعي
الدعامة التي قام عليها استقلال مصر الاقتصادي
والقاعدة التي بنيت عليها شركات مصر
الكبرى فكانت سياجاً منيعاً
للثروة القومية المصرية

تمرينات رياضية للساقين

يشكو عدد كبير من سيداتنا من أن سيقانهم بدينة • وتصلنا يوميا عدة خطابات تطلب صاحباتها أن ندلهن على الطريقة التى يكتسبن بها سيقانا جميلة لا تشوبها شائبة •

ان هناك أسبابا كثيرة تفسد جمال الساق منها اكتناز اللحم وسوء انتظام دورة الدم خلال الاطراف • ويمكن علاج هذين الحالتين عند الطبيب الباطنى أو فى أحد معاهد التجميل •

وقد تعود بدانة الساقين الى قلة ممارسة الالعاب الرياضية • وها نحن أولاء نعرض على هاتين الصفحتين بعض التمرينات الرياضية الخاصة بتجميل الساقين •



لاسفل الساقين

قفى أمام حائط واسندى اليه يدك اليمنى • أما الذراع الاخرى فاتركيها تتدلى على امتداد الجسم • أمددى الساق اليسرى مع شدها دون ثنى الركبة مع توجيه مشط القدم نحو الارض • اجعلى القدم ترسم دائرة دون تحريك الساق • ولترسم الساق هذه الحركة الدائرية حول أسفل الساق عشر مرات (شكل ١) كررى التمرين بالساق الاخرى • وفى هذه الحالة تسند اليد اليسرى الى الحائط وأسفل الساق اليمنى هو الذى يقوم بالحركة •

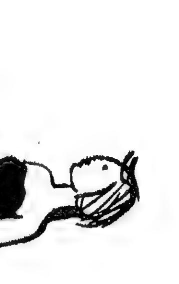
بطن الساق

اجلسى على الارض واستندى الى ذراعيك بعد قذفهما الى الخلف • ضعى راحتى اليدين على الارض مع مد الساقين « شكل ٢ » • هات الركبة اليمنى على الصدر (شكل ٣) ثم اقذفى الساق أعلى ما يمكن كما لو كنت تقذفين كرة بها • وفى أثناء تأدية هذا التمرين يجب أن تظل ممدودة مع مد المشط الى الامام • كررى الحركة عشر مرات مع تبديل الساقين •

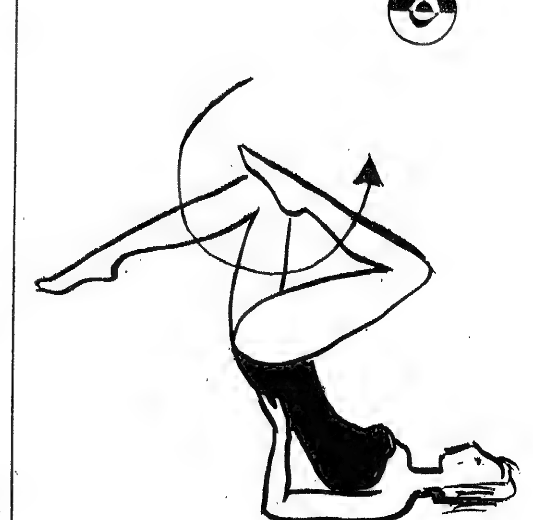
عضل الفخذين

استلقى على ظهرك مع وضع المرفقين على الارض واليدين على الخصر لاسناد الكليتين . ينبغى أن تمس الرأس والكتفان والذراعان الى المرفقين الارض . أما الرسغان والقدمان فترفع الى أعلى بينما تقوم اليدان بمساعدتك على الاحتفاظ بهذا الوضع (شكل ٤) قومى الان بتأدية حركة تبديل بساقيك كما لو كنت راكبة دراجة (شكل ٥) .

٤



٥





صحن اليوم

العدس الاسمر (أبو جبة)
سلطة طماطم
فاكهة

العدس الاسمر

المقادير :

ربع قدح عدس أبو جبة
١ بصلة كبيرة
١ طماطم كبيرة
٢ ملعقتان كبيرتان سمن
ملح وفلفل وتوابل

الطريقة :

قشرى البصلة وأفرميها ثم تحمر فى السمن المقدوح حتى يصفر لونها ثم أضيفى اليها الطماطم المصفاة والفلفل والبهار ويترك الجميع على النار لمدة خمس دقائق ٠

٢ ــ ينقى العدس جيدا ويغسل ثم أضيفيه على البصلة السابقة ويقلب الجميع على النار الهادئة مع التقليب من حين لآخر حتى تتسبك الطماطم ويتشرب العدس جميع الطماطم

٣ ــ أضيفى الماء الكافى لتغطية العدس ثم أضيفى الملح وغطى الاناء ويترك على النار الهادئة حتى ينضج العدس ويتسبك تماما مع اضافة قليل من الماء كلما احتاج الامر ٠

٤ ــ عند التقديم يغرف فى أطباق عميقة ويقدم للاكل ساخنا ٠

طاجن القلقاس بالفرن

المقادير :

٢ رطلان من القلقاس
١ رطل لحم بتلو صغير مفروم
١ بصلة مفرومة
سمن للتحمير
١ رطل طماطم
ملح وفلفل وبهار
قليل من المقدونس

الطريقة :

١ ــ قشرى القلقاس وقطعيه الى قطع أشبه بفصوص البرتقال ثم انقعيه فى الماء واغسليه جيدا بالطريقة المعتادة حتى ينظف ٠

٢ ــ يحمر القلقاس فى السمن ٠

٣ ــ اعملى عصاجا باللحم وذلك بتحمير البصل المفروم فى قليل من السمن حتى يصفر لونه ثم أضيفى اليه اللحم المفروم والفلفل والتوابل ويقلب الجميع على النار الهادئة حتى يتم تحمير البصل وتنضج اللحم وقرب مرحلة النضج أضيفى المقدونس المفروم وكذلك يمكنك اضافة قليل من البندق والصنوبر اذا رغبت فى ذلك ٠

للسيدة حكمت صبحى

٤ ــ ضعى نصف مقدار القلقاس المحمر فى الطاجن أو الصينية ثم ضعى فوقه اللحم العصاج ثم باقى القلقاس ٠

٥ ــ اقدحى ملعقتين من السمن فى حلة صغيرة ثم أضيفى اليها الطماطم المصفاة وتترك على النار حتى تتسبك جيدا ثم أضيفى اليها مقدارا من الماء حتى تحصلى على صلصة (دمعة) متوسطة السمك ٠

٦ ــ صبى صلصة الطماطم السابقة فوق القلقاس ويوضع الطاجن أو الصينية داخل فرن هادىء جدا حتى يتشرب القلقاس من الطماطم ويتم نضج القلقاس ٠

٧ ــ يقدم ساخنا كما هو فى الطاجن أو الصينية ٠

شكشوكة السمك

المقادير :

١ أقة سمك بياض أو شيلان
١ رطل طماطم
نصف رطل بصل
٤ ملاعق كبيرة زيت
٤ بيضات
ملح وفلفل وبهار
قليل من المقدونس المفروم

الطريقة :

١ ــ نظفى السمك واغسليه جيدا بالطريقة المعتادة ثم يسلق فى ماء مغلى مضافا اليه قليل جدا من الخل الابيض أو الليمون ويترك على نار هادئة جدا لمدة بسيطة حتى ينضج السمك تماما ٠

٢ ــ ترفع السمكة من الماء وينزع الجلد ثم تخلى من الشوك تماما ويقطع اللحم الى قطع مناسبة ٠

٣ ــ يفرم البصل ويحمر قليلا فى الزيت المقدوح حتى يصفر لونه فقط فيضاف الفلفل والبهار ٠

٤ ــ اغسلى الطماطم وقطعيها قطعا صغيرة ثم تضاف الى البصلة السابقة ويقلب الجميع فوق النار الهادئة حتى تتسبك الطماطم وقرب النضج يضاف المقدونس المفروم ثم ترفع من على النار وتترك حتى تهدأ قليلا ٠

٥ ــ اضربى البيض جيدا ويضاف الى الخليط السابق مع التقليب السريع ثم اضبطى الطعم ٠

٦ ــ أضيفى قطع السمك الصغيرة الى الخليط السابق وارفعى الجميع فوق نار هادئة لمدة ٧ دقائق أو حتى ينضج البيض ٠

٧ ــ عند التقديم يغرف السمك فى طبق صينى مسطح ويزخرف بالمقدونس أو الجرجير وحلقات الليمون ٠

ملحوظة : يمكنك وضع شكشوكة السمك السابقة فى صينية مدهونة بالزيت وتوضع داخل الفرن الهادىء لمدة بسيطة جدا وتقدم فى الصينية كما هى ٠

شركة مصر للغزل والنسج

مصانعها بالمحلة الكبرى



تنتج

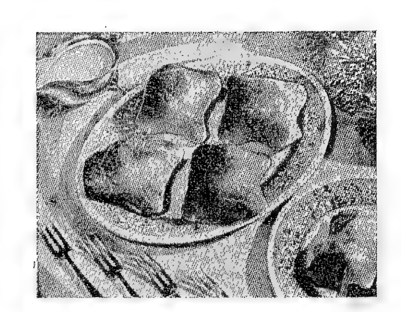
جميع أصناف المنسوجات
للسيدات والرجال
بها تشكيلة كبيرة من
الرسومات الحديثة
ذات الألوان الثابتة

خامات

دابو لانات

مطبوعات حريمي ورجالي

توجد في جميع المحلات التجارية



فطير بالسبانخ

المقادير :

٢ ملعقتان كبيرتان سمن
نصف أقة دقيق
١ رطل سبانخ
من ٤ ــ ٥ بيضات
قليل جدا من الماء
٢ ملعقتان كبيرتان مبشور جنبة رومى
ملح وفلفل

الطريقــة :

١ ــ اغسلى السبانخ ثم جففيه جيدا وأخرطيه رفيعا جدا بالسكين أشبه بالفرم ثم يتبل بالملح والفلفل والبهــار وأضيفى اليه الجبن الرومى المبشورة ويقلب الجميع ويضبط الطعم ٠

٢ ــ انخلى الدقيق ومعه ذرة صغيرة جدا من الملح فى سلطانية عميقة ٠

٣ ــ اقدحى السمن جيدا وصبيه فوق الدقيق ويفرك فيه كما فى الكعك مع اضافة قليل جدا من الماء حوالى ملعقة أو اثنتين ٠

٤ ــ اضربى البيض جيدا ثم يضاف الى الدقيق وتعجن به عجنا جيدا حتى تحصلى على عجينة ملساء يابسة سهلة الفرد الى سمك رفيع ٠

٥ ــ افردى العجينة فوق لوح مرشوش بالدقيــق الى سمك حوالى نصف سم ثم قطعيها بالسكين الى مربعات حجمها مناسب أو قطعيها بقواطع مستديرة على حسب رغبتك ٠

٦ ــ تحشى كل قطعة بوضع جزء من السبانخ المفروم فى وسطها وندى أحرف العجينة بقليل من الماء ثم اطويها الى نصفين وفى وسطها السبانخ واضغطيها بخفة حول الاطراف حتى تلتصق تماما ويمكنك زخرفة الاطراف بالضغط أو تركها كما هى حسب رغبتك ٠

٧ ــ حمرى الفطائر فى السمن المقدوح على نار هادئة حتى يحمر ثـم تنزع الفطائر من السمن وتوضع فى طبق فوق ورق شفاف لامتصاص السمن الزائد ٠

٨ ــ عند التقديم ترص الفطائر فى الاطباق كما هو موضح بالرسم ويجمل بالمقدونس ويقدم للاكل ساخنا ٠

ملحوظة : يمكنك استبدال السبانخ بلحم عصــاج ، أو بالمكسرات المخلوطة بجزء من سكر السنترفيش ومسحوق القرفة وملعقة صغيرة من ماء الورد ٠ وعند التقــديم يرش سطح الفطائر بالسكر البودرة وتقــدم كصنف حلو على المائدة ٠

طعامك فى يناير

الخميس أول يناير
بازلاء مكمورة، أرز مفلفل سلطة طماطم ، فاكهة ٠

الجمعة ٢ يناير
كرنب محشو ، لحــم بالدمعة ، سلطه زبادى ، فاكهة

السبت ٣ يناير
سبانخ مــكمورة ، أرز مخلل ، فاكهــة

الاحد ٤ يناير
مفلفل ، سلطة خضــار فاكهة

الاثنين ٥ يناير
حساء العدس ، عدس مطبوخ ، أرز مفلفــل ، مخلل ، فاكهــة

الثلاثاء ٦ يناير
لحم بالدمعة ، قلقــاس بالخضرة ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهــة

الاربعاء ٧ يناير
مسقعة قرنبيط ، بدون لحم ، أرز مفلفل ، سلطة خس ، فاكهــة

الخميس ٨ يناير
صينيه بطاطس باللحم فى الفرن ، مــكرونة مسلوقة ، سلطة خضار ، فاكهه

الجمعة ٩ يناير
شكشوكة السمك ، أرز صيادية ، سلطة خضار ، فاكهة

السبت ١٠ يناير
بازلاء خضراء مــكمورة بدون لحم ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهــة

الاحد ١١ يناير
طاجن القلقاس فى الفرن، مكرونة اسباجتى، سلطة خضار ، فاكهة

الاثنين ١٢ يناير
طعميه ، سلطة طماطم ، فاكهة

الثلاثاء ١٣ يناير
لحم بالدمعة ، خبازة ، أرز مفلفــل ، مخلل ، فاكهة

الاربعاء ١٤ يناير
كوسة مكمورة، أرز مفلفل مخلل ، فاكهــة

الخميس ١٥ يناير
لوبيا جافة بالسلق ، أرز مفلفل ، سلطة طماطم ، بنجر

حياتنا المنزلية

فى حاجة الى تنظيم

نحن لا نعنى العناية الحقة بوضع سياسة ثابتة ، ننهجها فى الناحية المالية .. فالزوج ينفق من جانب ، والزوجة تنفق من جانب .. ومن هنا لا نعرف كيف نحصر مصروفاتنا على وجه يناسب مواردنا .. وفى استطاعة الزوجة لونظمت شئونها أن تعد لونين من الطعام ، أو ثلاثة ، بنفس النفقات التى تنفقها فى الوجبة الواحدة .. وان تعد ثوبين ، أو ثلاثة ، بنفس النفقات التى يتكلفها الثوب الواحد

ولو أننا رسمنا لانفسنا سياسة مالية ثابتة لتفادينا الازمات التى تعرضنا لها تلك الفوضى !..

ثم نحن فى بيوتنا لا نعنى بتنظيم أوقاتنا .. حتى أننا نرى أبناء الاسرة الواحدة ، فى بعض البيوت ، قلما تجمعهم مائدة واحدة ، الا نادرا .. فكل فرد من افرادها يتناول طعامه فى أوقات متفرقة

اما ان يقضى الوالد ساعات فراغه فى النوادى والمقاهى .. وتقضى الام ساعات فراغها فى الزيارات الطويلة للصديقات ، والجارات ، وجارات الصديقات .. ويقضى الابناء ساعات فراغهم هباء حتى يغلبهم النوم .. فهذا هو التفكك الذى نشكوه .. والذى لايحقق الغاية التى نرمى اليها ، اذ يحرم الابناء من تلك الاجتماعات التى يدير دفتها الاب والام ، والتى تعتبر حلقة هامة من حلقات التربية البيتية ، لان من من واجبنا أن نكثر من الحديث الى الأطفال لزيادة معلوماتهم بالثقافة العامة ، وتتبع نشاطهم المدرسى ، لان المدرسة لا تستطيع ان تقوم بمهمة التربية والتوجيه وحدها .. دون معونة البيت !..

والنظام دعامة التربية ، فلا بد أن نعلم أبناءنا النظام ، ونعودهم عليه منذ صغرهم .. فهذا المشجب الخاص به ، مفروض عليه ان يحفظ عليه ملابسه عند خلعها فى دقة وعناية .. وهذا الدرج المخصص لحفظ ملابسه ، وهذا المكتب المعد لكتبه وأدواته ، يجب أن يكون دائما منظما .. وبهذا ينشأ الطفل محبا للنظام ، حريصا على اتباع قواعده ، فى كل عمل يؤديه ..

وبعد ، ان اهمالنا النظام فى بيوتنا يكلفنا الكثير .. ولو اننا استطعنا ان ندعم حياتنا على أسس منظمة لحققنا للاسرة أسباب السعادة ، ولاسيما ونحن نعيش اليوم فى عهد شعاره « الاتحاد ، والنظام ، والعمل » ..

فاجعلوا النظام على راس برامج التربية .. لانه يحتل دائما المكان الاول ! ...

عيسى متولى



حينما انطلقت السيارة من قلب مدينة دمشق رقص قلب الانسه كوثر فرحا ، وتألق وجهها بالنور ، انها فى سبيلها الى لبنان لتمضى عطلة سعيدة فى مصايفه الجميلة البديعة ، المليئة بالمصطافين القادمين من أصقاع البلاد العربية ، والمليئة بكل ألوان الترفية والسلوى والمرح ٠٠ انها ستقضى عطلة ممتعة من غير شك ٠ وحين مرت السيارة أمام الجامعة السورية ومشفى الجامعة غاضت ابتسامتها قليلا انها فى هذا المشفى تحس آلام العمل ورهقه وقسوته ، انها لتفر من هذا العمل القاسى فى هذه العطلة لتخفف آثار ما تلقاه من قسوة ٠٠ لكن سرعة السيارة ولفحات النسيم الندية أنسياها هذا الخاطر وابتعدنا بها عنه سريعا ، فراحت تستعيد أحلامها وتمتع نظرها بهذه الرؤى البديعة عن يمين وشمال ٠ حيث الجبال والمرتفعات والوهاد والمنخفضات على جانبي الطريق الممهد، حقا لقد اخترقت هذا الطريق الدولى بين بلادها سوريا وبين لبنان الشقيق كثيرا ، ورأت كل هذا الجمال، لكنها فى كل مرة تحس بروعة الجمال كأنها تراه لاول مرة وحين أشرفت السيارة على الحدود وبدت الحواجز الخشبية تفصل بين القطرين الشقيقين أخذت تهدىء من سرعتها الفائقة حتى اذا صارت أمام الحواجز الخشبية توقفت تماما وأقبل عليها رجال الدرك السوريون يبحثون جوازات السفر ، وتحسست كوثر تذكرة الهوية الخاصة بها وهالها أن يكون دخول لبنان أو الخروج منه يحتاج لهذه الاجراءات الرسمية فى حين أنه لا فارق البتة بين سوريا ولبنان من كل الوجوه ٠٠ وتابعت السيارة سيرها فى الشقة الحرام بين البلدين ثم توقفت ثانية أمام الحواجز اللبنانية وأقبل رجال الشرطة اللبنانية يفحصون جوازات السفر ٠٠ تماما كما صنع أصحابهم السوريون ٠ ثم انطلقت السيارة بعد ذلك فى أرض لبنان فى مناخ صيفى بديع الاعتدال ، وعالم آخر ينبسط حولها مخضرا زاهيا وقمم الجبل تتوجها الخضرة البديعة والاشجار المتناثرة حتى اذا وصلت السيارة الى بلدة شتورة توقفت لينزل أحد الراكبين ، ولتتزود بالبنزين ، وأقبل نحو السيارة شاب فى ميعة الصبا ، يرفل فى ثياب أنيقة ويخطر فى خطى وئيدة، وسأل صاحب السيارة: الى أين ياحباب ؟ لكنه لم يكد يرى الانسة كوثر حتى انصرف عن صاحب السيارة وهتف بلهفة واضحة : كوثر كوثر ٠٠ أنت هنا ؟ الى أين أنت ذاهبة ؟ ٠ وقالت كوثر حماد أهلا بالسيد حماد ٠ قال الفتى: مرحبا بك ياكوثر ألى بيروت؟٠٠فقال صاحب السيارة : بل الى زحلة ٠٠ قال الفتى : جميل أنا أيضا ذاهب الى زحلة ما أجمل المصادفات السعيدة ألديك اجازة طويلة ٠ قالت كوثر : نعم خمسة عشر يوما بعيدا عن جحيم العمل ٠ قال حماد: هذه فعلا اجازة طيبة ٠ ثم ما لبث أن اتخذ مكانه الى جوارها ، وبدأت السيارة سيرها وعرجت على اليمين فى طريق زحلة تاركة طريق بيروت فى سرعة مجنونة بين وادى البقاع الخصيب ذى الرؤى الربيعية البديعية ٠٠

وحين وصلت السيارة بلدة زحله هبط السفر وقال حماد وهو يعاون كوثر على النزول: أو ٠٠ ما أبدع الرحلة ٠٠ واستوت كوثر واقفة كالزنبقة الريانة وقالت :

ـ والان استودعك الله ياسيد حماد ٠

قال الفتى فى لهفة :

ـ كيف والى أين ؟ ٠

قالت باسمة :

ـ ان خالتى تصطاف هنا٠

قال حماد بحماسة :

ـ خالتك ؟٠٠لا٠٠ لا ٠٠ بل تعالى نمضى أولا الى وادى العرايس نتناول طعام الغداء ونصيب بعض الراحة ٠

قالت كوثر :

ـ لا لا ياسيد حماد شكرا لاريحيتك ولتترك هذا لوقت آخر ٠

قال الفتى :

ـ خير وقت هو الان ، انها فرصه بديعة واتتنا بها الاقدار مصادفة وعلى غير اتفاق فلا يليق أن ندعها تفلت منا ٠ وحاولت كوثر أن تعتذر ٠ لكن حماد أصر وهو



فتى آسر ذو نظرة نفاذة، وكان اصراره مبعثه أيضا أنه يعلم ميلها اليه منذ ما كانا صبيين فى حى المهاجرين بمدينة دمشق ..

وذهبا الى وادى العرايس وجلسا فى مجاليه على ضفاف البردونى جلسة ساحرة فاتنة وتناولا طعاما شهيا متعدد الالوان ، وشاهدا الوادى الجميل يعج بجموع المصطافين تختال فى مشيات فخورة كالطواويس ، فيها المصريات الرشيقات يرسلن الدعابات والضحكات المرحات وهؤلاء أزواجهن عاكفون على الشراب ومغازلة الماجنات من رائدات الوادى ، وأولئك شباب الحجاز والبحرين والكويت والعراق يغدقون الذهب الذى جمعوه من البترول ويتبارون فى الانفاق ثم هاتيك القابعات أمام الموائد يرسلن شواظا من نار من عيونهن النفاثة التى تبرق من تحت العباءات السود انهن العراقيات .. كانت الجلسة بديعة والجو عبقا والخدم يروحون ويجيئون فى هذه الزحمة فرحين بما آتيهم من هؤلاء المتدفقين المتبارين فى الانفاق ، وأقبل فتى يحمل قيثارة واستأذنهما فى أن يعزف لهما بعض الالحان المناسبة لهذه الجلسة البديعة وقبل أن يأذنا له كان قد اتخذ مقعده الى جوارهما وراح يداعب أوتار قيثارته العجوز ويرفع عقيرته بالغناء . ورأى حماد أن يتخلص منه برفق فقدم اليه قدحا من الشراب وناوله بعض الطعام ودس فى يمينه نصف ليرة مما صرفه فعلا عن الغناء وألهجه بالثناء . وما ان مضى هذا الفنان المتجول حتى انتصب أمامهما شبح آخر لكنه لسيدة تقول :

ـ عرافه من الجبل تشوف الاثر وتبين الخبر ..
وتلهفت كوثر لتعرف ما يخبىء لها القدر ، لكن حماد صرفها فى عنف ساخرا من أكاذيبها المحفوظة . وأصرت كوثر لترين طالعها . وأقبلت العرافة وراحت تنظر فى كف الفتاة . ثم قالت :

ـ أنت فى بدايه طريق .. قلبك رقيق .. احذرى البريق

وضج صوت حماد بالضحك وامتدت يده نحوها ببعض النقود وقال لها :

خذى يادجالة وتوكلى . وتتابعت دقات خفيفه فى قلب كوثر ما لبث ضحك حماد أن بددها ..

أمضت الانسة كوثر عطلتها كاملة مع الفتى المفراح المرباح لا فى رحلة وحدها وانما تنقلت معه الى بيروت والى قرى الجبال الشهيرة بمباهجها وسهراتها ومباذلها ... وفى بيروت ذهبا الى مدينة الملاهى هناك على شاطىء البحر ، وراعتها كثيرا وفزعتها تفزيعا لعبة الموت . هذه اللعبة الخطرة لكنها مع ارتياعها وفزعها منها كانت كثيرة الاهتمام بها والدخول اليها ومشاهدة لاعبها هذا الذى يتحدى الموت ولا يكاد يحس خطره وهو يجرى بموتوسيكله على الجدران .. كانت كوثر تحس حبا لهذه اللعبة الخطيرة لا يقل عن خوفها منها وفزعها . ترى ما سر ذلك .. ما سر حبها الغامض لهذه اللعبة الخطيرة .. هذا أمر كان يحيرها ويضايقها فى يقظتها ومنامها .. ماهو هذا السر ؟ أكانت ترجو أن تكون لاعبة مثل لاعبها الجرىء ؟ أم أنها كانت تحس بعقلها الباطن أنها تلعب لعبة أقسى منها من يوم أن صاحبت هذا الفتى واستجابت لرغباته وسايرته وعاقرت معه الشراب وقاسمته كل اللذائذ والمتع ، واجتنت معه كل ما يمكن جنيه من متع ولذائذ ! ..

وحين عادا الى دمشق ، بعد الرحلة المائعة ، لم تفتر الصلة ولم تهن، وكان العهد وثيقا بين الحبيبين وكانت كوثر شديدة الايمان بفتاها وبرجولته وبصدقه ، لا تكاد تراجعه فى أمر أو تتشكك فى قول منه كانت كلها بكل ما تملك من روح وقلب ونفس تفنى فيه ، وتذوب فى ارادته ، وتتعلق بأهدابه وكانت لا تنى تتصل به فى أوقات عملها بالهاتف ، تستمع الى نبرات صوته الحبيب وتستعين بها فى مواجهة متاعب العمل .. حتى لكانت محل نقد صواحبها وزميلاتها وشاع أمرها .. وعرفت أخبار غرامها وكانت هى لا ترى فى هذا الشيوع وذلك الذيوع ما يضير .. بل انها كانت به فخورة تياهة .. وعاشت كوثر على تلك الاحلام تنتظر السعادة الكبرى بزواجها من حماد ..

وجاءتها خادمها الامينة يوما بادية الحزن . وسألتها كوثر عن سبب حزنها .. وتكلمت الخادم فقالت وهى مشرقه بالدمع :

ـ ان حماد يعشق غيرك ياسيدتى !...

وضحكت كوثر وقالت :

ـ بلهاء أنت ياوفية انك لا تعرفين حماد .. انه يكاد يعبدنى .. ان حبه لى يفوق محبتى له ، لقد صارحنى ونحن فى وادى العرايس بأنه ظل يحلم بالحديث معى طوال أيام صباه ويفوعته وشبابه، وان أسعد أيام حياته كلها هو يوم لقائنا الاول هناك ، لا .. لا انزعى ياوفية هذا الخاطر من رأسك .

وقالت الخادم :

ـ أرجو أن يكون صادقا، لكننى أرجو ألا يكون مخادعا شأن فتيان العصر الذين يغررون بالفتيات الطيبات .

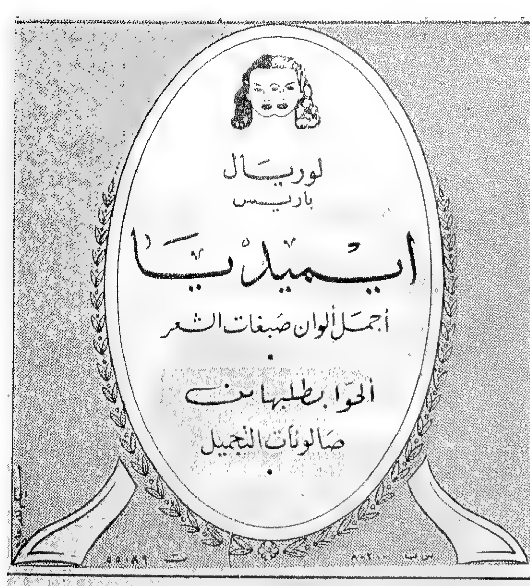
قالت كوثر :

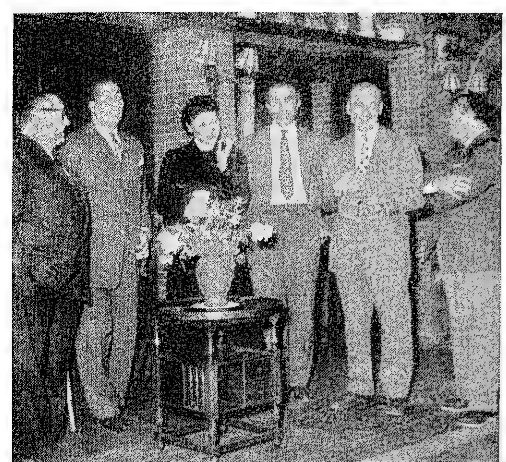
ـ انى واثقة من حبه ..

وكان حماسها شديدا ، فلم تر الخادم بدا من الصمت بعد أن قدمت ما قدمت من نصح ...

لكن الهواجس والشكوك بدأت تغشى نفس الفتاة وتعكر سعادتها .. انها لتتصل بصاحبها فى الهاتف فلا تحس منه اللهفة الحلوة التى عودها اياها .. ثم انها لتلقاه فلا تكاد تحس منه ذلك الود وتلك اللقاءات الجميلة الحارة .. ثم .. ثم انه ليتهرب باللهول .. نعم

(البقية ص ٦٦)





بعض حضرات اعضاء هيئة التحكيم لمباريات فرق التمثيل بين مختلف كليات جامعة القاهرة على كأس الاستاذ يوسف وهبى لموسم ٥٢-١٩٥٣ ويرى فى وسط الصورة الدكتورة درية شفيق والى يمينها الاساتذة صالح جودت وعثمان أباظه والى يسارها الاساتذة كمال الملاخ ومحمود المليجى ويوسف فهمى السكرتير العام للجنة المسرح الجامعى

المسرح الجامعى

أتاحت لجنة المسرح الجامعى بجامعة فؤاد فرصة طيبة لظهور عناصر فنية جديدة بين طلاب الكليات استطاعت أن تدرك أصول الفن الجميل ٠

وقد بعثت حركة مباريات التمثيل فى السنين التى مضت فى نفوس طلاب الجامعة كامن الوعى الفنى السليم، اذ كان يبدو تتبعهم وحماستهم لمباريات مختلف فرق الكليات واضحا كما كانت تبدو ملاحظاتهم ونقداتهم مشوبة بالروح الفنية الصحيحة الامر الذى يستطيع معه القائمون على أمر المسرح المصرى والمهتمون بشئونه أن يطمئنوا الى مستقبله فقد خطت اللجنة خطوات عملية فى سبيل خلق جيل من المثقفين الذين يتعلقون بهذا الفن الجميل ويجيدون أداءه على حسب أصوله ٠٠٠ ومن جمهور المشاهدين الذين ينظرون الى فن التمثيل لا كتسلية يقضون فيها شيئا من وقت فراغهم فقط ، لكن كعلم من العلوم له أصوله وله أسسه يعالجون مشاهداتهم له على هذه الاسس والاصول ٠

وان استمرار هذا النشاط الفنى المحمود فى الجامعة ليبشر بنهضة مسرحية جديدة واهداء المجتمع المصرى جمهورا يستشعر الفن الرفيع باحساسه الفنى السليم ٠







قطار الفن

فكر المسئولون في أن تقوم ثلاثة قطارات، أولها من الاسكندرية والثاني من بورسعيد والاخير من الصعيد في هذا الاسبوع قادمة الى القاهرة ، يحمل كل قطار منها مجموعة من كواكب الفن المصريين لجمع التبرعات لاعانة اللاجئين العرب .

وقد رؤى أن يكون في كل قطار من هذه القطارات بعض النجوم اللامعة كالاساتذة : يوسف وهبي وعبد الوهاب وأم كلثوم وليلى مراد وفاتن حمامه وشادية وأنور وجدى وحسين صدقى وغيرهم من أبطال الصفوف الاولى في ميدان الفنون .

ولا جدال في أن الفكرة جميلة ونبيلة ، ولكنها تقتضى تنظيما حسنا قبل القيام بها حتى تتم في نظام وتأتى بثمرتها المرجوة . فقد عهدنا الجمهور يلاحق هؤلاء الفنانين حين يراهم في الشوارع اذ يدفعه الفضول الى أن يضايقهم مضايقات لا تحتمل ، الامر الذى يلزم معه أن يؤخذ الاحتياط الكافى بمعرفة البوليس حتى يتم المشروع بما يرجى له من نجاح ونظام ورونق جميل .



الموسم العربى بالاوبرا

انتهت الفترة الاولى من الموسم العربى المسرحى بدار الاوبرا . وفى الوقت الذى نحيى فيه أبطال فرقتي المسرح الحديث والفرقة المصرية في هذه المناسبة ، يلزمنا أن نقرر آسفين أن هذه الفترة لم تكن فترة موفقة بحال من الاحوال .

ولم يكن مرجع عدم التوفيق هو التقصير من الممثلين أو اهمالهم ، ولكن مرجع هذا كما نعتقد هو عدم اختيار المسرحيات التي توافق ميول الجمهور وتتمشى مع طبيعته، فقد كان المسئولون في الفرق ينظرون عند اختيار المسرحيات الى ما يرضى ذوقهم هم لا الى ما يرضى ذوق الجمهور ، ولم يكونوا يبحثون عما يتفق مع مشارب جمهور المشاهدين عندنا ، وكان هذا هو الخطأ الاساسى الذى أدى الى عدم توفيق هذه الفترة من فترات الموسم المسرحى .

ونحب بهذه المناسبة أن نعيد الحديث فيما تحدثنا فيه من قبل ، وهو أن جمهور كل بلد من البلاد يتذوق من الفنون غير ما يتذوقه جمهور بلد آخر ، فالكوميديا التى تفرق الانجليز فى الضحك مثلا لا تقابل عندنا الا بالفتور، والمناظر أو العبارات التى تبكى المشاهدين الفرنسيين قد تثير عندنا نحن شيئا من الضحك !

المسألة مسألة مذاق ، ومسألة بيئة اجتماعية ومناخية ، وليس كل ما يصلح هناك يصلح هنا ، وليس كل ما يرضى الآخرين يلزم أن يرضينا .

هل يتلافى المسئولون هذا الخطأ مستقبلا فلا يكتفون بأن ينقلوا الينا أشياء من الغرب لا تتفق مع ذوقنا ورغباتنا ؟

الافلام القصيرة

كان ستديو مصر ينتج منذ سنوات عددا من الافلام القصيرة كدعاية لبعض شركات بنك مصر ، وكانت هذه الافلام القصيرة تصاغ في قالب جميل جذاب يشجع على المشاهدة ويصلح لونا ثقافيا ممتازا من ألوان الثقافة السينمائية .

ونحن الان فى مجال التفكير فى الدعاية الصحيحة لبلادنا فى الخارج ، وتعريف المصريين هنا أيضا بما يجب أن يعرفوه عن بلادهم، فلماذا لا نعير هذه الافلام القصيرة ما تستحقه من عناية ، فننتج أفلاما قصيرة فى النواحي الاجتماعية والصحية والعلمية والثقافية عندنا كالافلام التى تنتجها الشركات الاجنبية لتعريفنا ببلادها ؟

قد يكون المنتجون معذورين فى أن مثل هذه الافلام ليست أفلاما تجارية لانها غير مجلبة للربح، ولكن ما عذر الحكومة فى عدم مساعدة شركات الانتاج المصرية على القيام بهذا العمل الوطنى ؟

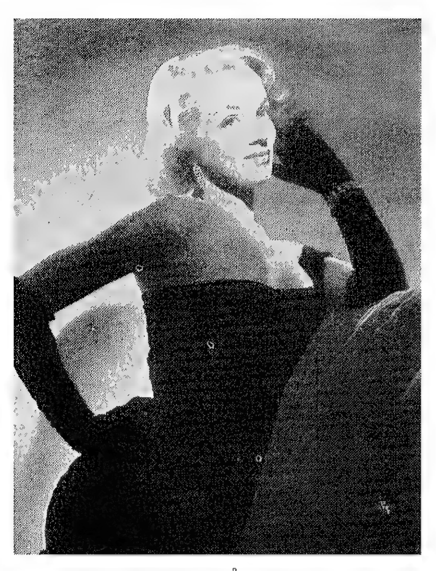
ان تشجيع شركات الانتاج المصرية على القيام بمثل هذا العمل خدمة كبرى تقدمها الحكومة نحو البلاد ونحو تقدم الفن السينمائى .

يوسف فهمى



أم كلثوم

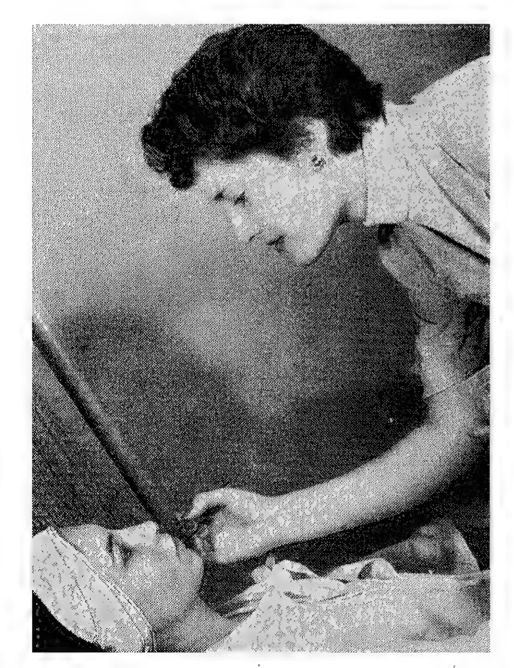
تفريدة الدهر ، تحيل الكلمات خلودا باقيا على الزمن ، تملك القلوب والعقول كالوحي حين تملك الاسماع .. عندما تاخذك طيبتها الآسرة .. حاذر من «النكتة» اللاذعة !



نجمة الموسم



ان هذا الاسم هوالذى يطلقونه الان فى هوليوود علي النجمة السينمائية مارلين مونرو، والسبب فى هذه التسمية هوأنها استطاعت أن تضرب الرقم القياسى فى تمثيل الادوار المختلفة فى وقت واحد ٠٠ فقامت بتمثيل دور درامى فى فيلم «جنون امرأة» لدرجة أن الجميع قد شهدوا لها بالبراعة فى تمثيل الادوار الدرامية ٠٠٠ ولكن سرعان ما تحير هـؤلاء حين وجدوها تقوم بدورها فى فيلم « عش الغرام » خير قيام٠٠ ولكن مما زاد عجبهم أنها قامت بدور كوميدى رائع فى فيلم « القرداتى » لدرجة أن جميع من شاهدوه قد استغرقوا فى الضحك اذ أنها كانت تقوم فيه بدور طفلة فى سن الحادية عشرة ٠٠٠ وكان من الطريف أن بعض أصدقائها أرسلوا لها هدية بمناسبة عرض الفيلم وكانت الهدية عبارة عن٠٠ بزازة



تزور مصر الآن المدموازيل مارى نويل مبعوثة الدكتور بايو ، وذلك لكى تقدم نصائحها للسيدات المصريات فى طريقة استعمال هذه المستحضرات ٠ وهى فى الصورة تقوم بعمل الماكياج لاحدى عميلات معهد التجميل العلمى

حديث السينما

لست أريد أن أُحكم اليوم على الافلام المصرية التىبدأت تعرض فى هذا الموسم فانى أؤثر الانتظار وترقب الانتاج الجديد الذى بدأ فى هذا العهد الجديد بيد ان هناك ظاهرة خطيرة وهى أن الجمهور استقبل جميع الافلام المصرية الجديدة التى عرضت فى الاسابيع الماضية استقبالا فاترا ٠ وان دل هذا على شىء فانما يدل على أن الجمهور قد أصابه الملل من الانتاج القديم وفقد الثقة فى المنتجين المصريين على تقديم انتاج جيد ٠

ويحتم على الإنصاف ان أذكر ان الجمهور المصرى قد وقف دائما بجانب الفيلم المصرى ولم يتخل عنه قط ، ولا شك ان هذا الجمهور مستعد دائما لنصرة الفيلم المصرى ، والاقبال عليه بنفس الحماسة التى عرفها الفيلم المصرى من قبل وليس هذا الفتور الذى نلاحظه اليوم فى الاقبال على الانتاج المصرى الا نتيجة لتلك الافلام الهزيلة التى ظهرت فى المواسم الماضية ، أضف الى ذلك ان الناس اليوم يعانون ضائقة ، فهم لذلك يتخيرون بدقة الافلام التى يشاهدونها وبجانب هذا وذاك فان منافسة الفيلم الاجنبى تزداد خطورة يوما بعد يوم ، وهى تجذب لجودتها الجماهير على اختلاف ألوانها ٠

لهذه العوامل وغيرها يقف الفيلم المصرى اليوم فى مهب الريح ولست أشك فى ان الانتاج الجديد الذى بدأ فى عهد التحرير والنهضة سيكون انتاجا مشرفا وكفيلا باستعادة الجمهورالذى فقده الفيلم المصرى واكتساب ثقته من جديد ولكننا نحتاج الى أن نبذل كل القوى لكى يستعيد الفيلم المصرى مكانته ويقوى على منافسة الافلام الاجنبية ٠ ان جمهورنا يمتاز بوطنيته وهو لن يقبل أن يتخلى مطلقا عن انتاجه المصرى وفنانيه المصريين المخلصين المجدين ٠

* * *

بدأت اتصالات بشركة سينمائية عالمية لتكوين شركة سينمائية ضخمة من هذه الشركة العالمية وبعض كبار المنتجين المصريين لانتاج أفلام فى مصر ٠ ولم تظهر بعد نتيجة هذه الاتصالات ، ولن تعرف النتيجة قبل عودة أحد مديرى هذه الشركة الى أمريكا بعد زيارته القصيرة لمصر والذى نعرفه ونؤكده ان مدير هذه الشركة الامريكية لم يحضر الى مصر من أجل هذا الموضوع ولكن المصريين الذين قابلوه انتهزوا فرصة وجوده فى مصر وخاطبوه فى هذا المشروع الضخم فقام على الاثر بزيارة ستوديو مصر لتكوين فكرة عن مدى استعداد أستوديوهاتنا المصرية ٠

وأعتقد أن تنفيذ هذا المشروع الضخم سيكون نقطه التحول فى تاريخ الفيلم المصرى ولكنه مع ذلك لا يخلو من بعض العيوب التى أرجو أن تكون موضع دراسة المصريين المسئولين الراغبين فى تنفيذه ٠ ويؤسفنى انى لا أستطيع ان أكشف هنا عن هذه العيوب لاسباب لا محل لذكرها أيضا وحسبى انى قمت بواجبى ولفت اليها نظر المصريين الساعين لاتمام هذا المشروع ٠ والله أسأل أن يوفقنا جميعا لما فيه الخير لهذا الوطن العزيز، مترسمين خطى زعيمنا القائد العظيم محمد نجيب ٠

محمد عبد القادر المازنى



بريد بنت النيل





انسة ه. عبد العظيم باوغنده :

يقول الدكتور محسن حلمى اخصائى الامراض الباطنية انه لا يحسن استعمال حبوب لانقاص وزن الجسم الا بعد توصية الطبيب الاخصائى لانها قد تسبب اضطرابا فى وظائف الغدد الصماء قد يصعب علاجه . وبخصوص اسئلتك الاخرى سنرد عليك فى العدد القادم ونحن نأسف لعدم الرد فى هذا العدد

انسة هانم من الدقهلية :

يقول الدكتور ابراهيم احمد ابراهيم أن القىء قد يكون ناتجا من رائحة البنزين او أى روائح اخرى تنبعث من المواد المستعملة فى تسيير العربات او المركبات المختلفة وقد يكون ناتجا من حساسية غير طبيعية فى تكوين الاذن الداخلى فان كان ناتجا من الحالة الاولى يصعب العلاج الا بتلافى رائحة البنزين والمواد المشابهة وفى هذه الحالة على الانسة الفاضلة ان تستعمل طرق النقل التى كان يستعملها اجدادنا . اما فى الحالة الثانية فتوجد اقراص خاصة تستعمل قبل ركوب الطائرة او القطار او المركب للمسافات الطويلة . فاذا كانت الانسة ممن يستعملن القطار او الطائرة او الباخرة كثيرا فنحن على استعداد لنصحها باستعمال احدث الادوية لهذا الغرض



تجيب على هذا البريد حائزة على الدبلوم العالى من مصر والتخصص فى المساج من الخارج والمشرفة على معهد السيدات الرياضى ٢٦ شارع حسن باشا صبرى بالزمالك

ن . ا – سمنود :

التمرينات التى ذكرتها غير مناسبة أبدا لمثل حالتك ولكن يلزمك تمرينات عنيفة لتقوية الجزء العلوى من جسمك . أما تمرينات الجزء السفلى فتكفى التمرينات العادية التى تقومين بها الان . أرسلى عنوانك كاملا لمعهد السيدات الرياضى فترسل لك اخصائية المعهد التمرينات المناسبة .

المشتركة ع :

تقول أخصائية معهد السيدات أن ازدياد سمنة الجزء من الخصر الى أسفل ناتج عن قلة تحركك أو قيامك بأى نشاط وهذا الجزء يحتاج الى مساج دون شك وقد أحضر المعهد جهازا للتدليك الكهربى يقوم بالتدليك من تلقاء نفسه وهو خاص بتدليك أعلى الفخذين وقد أعطى نتائج جيدة فى حالات كثيرة وهو لن يكلفك كثيرا .

م . ا – بورسعيد :

ان الغذاء الذى تتناولينه لايفيد أبدا فى الوصول بجسمك الى درجة من الرشاقة بل قد يؤدى الى اضعافك .. فلابد قبل كل شىء أن تقلعى عن تناول النشويات والدهون وقللى من ملح الطعام بقدر الامكان ولاتكثرى من شرب الماء مع القيام بتمرينات رياضية خفيفة ولا داعى لحضورك الي المعهد لعمل أى مساج .

سيدة مشتركة ببنت النيل :

تقول اخصائية المساج بمعهد السيدات الرياضى أن السمنة عموما يلزمها ثلاثة أشياء : نظام معين للاكل وتمرينات رياضية دائمة وتدليك لبعض المواضع .. ولماكان الطبيب قد حرم عليك القيام بمجهود عضلى كبير فليس أقل من اتباع نظام معين فى الاكل بشرط الايؤدى ذلك الى اضعاف صحتك والاكثر أهمية فى حالتك هذه هو المساج فلابد من تدليك هذه المواضع من جسمك عدة مرات بنظام يتفق مع طبيعة هذه السمنة .

ميرفت :

١ – المساج هو عملية تدليك لاجزاء الجسم المختلفة وهو مفيد جدا وخاصة فى مساعدة العضلات على النمو فى وضعها الصحيح مما يفيد الانسان كثيرا .. وفى بعض الحالات تستخدم بعض المستحضرات الطبية فى عملية المساج لتغذية هذه العضلات وتقويتها .. أما مساج الوجه فهو يساعد على ظهوره طبيعيا وتغذية البشرة وازالة سمنة الوجنات .

٢ – أما بخصوص حمامات البخار فقد سبق أن أشرنا عدة مرات الى أنها تفيد كثيرا فى حالات الروماتيزم والضعف القليل فى الاعصاب وهى مفيدة جدا فى فصل الشتاء حتى لو لم يكن الانسان مصابا بشىء وخاصة وأنها رخيصة ويوجد منها فى معهد السيدات الرياضى .

م . فؤاد :

اعرضى نفسك على اخصائى فى الغدد وآخر فى الاعصاب فعندهم دواء حالتك .

تنشيط الدورة الدموية يمكن أن يتم بالقيام بتمرينات رياضية يومية واذا تعسر عليك ذلك فيمكنك أن تأخذى حمامات مائية كهربية مثل الموجودة فى معهد السيدات وهى تساعد كثيرا على تنشيط الدورة الدموية وخاصة فى فصل الشتاء .



بريد الجمال

يجيب على هذا البريد الدكتور حسن الحفناوى اخصائى ومدرس الامراض الجلدية بكلية طب قصر العينى

نجاح ــ بمصر الجديدة :

لابد أن وجهك حساس لبعض المواد التى تدخل فى تركيب هذه المساحيق فامتنعى عن هذا النوع بتاتا وجربى أنواعا أخرى على بشرتك أعلى الركبتين حتى اذا وجدت نوعا لايؤثر فى جلدك فاستعمليه ٠

ف٠س ــ مصر الجديدة :

ارجعى الى عدد يوليو بخصوص سقوط الشعر فى مقال الدكتور الحفناوى ، أما ماء مصر الجديدة فهو مضر تماما بالشعر ، ولذلك يمكنك أن تحضرى زجاجات ماء من القاهرة واغسلى شعرك مرة فى الاسبوع ٠

سعاد أحمد ـ طالبة بالثقافة :

هذه مقاسات مناسبة نوعا ومقبولة جدا ولكن اذا قمت بأى رجيم خاص واحسست بالتعب فاستعملى مقويات لجسمك لاتزيد وزنه ٠

فيفى٠ج٠سويلم ــ السويس :

استعملى مشطا ذا أسنان متسعة واسعملى حمام زيت قبل تمشيط الشعر فهذا يساعد على نعومته ٠ أما بخصوص الشعر الابيض فاذا كان فى رأسك قشور فانه يكون ناتجا عن التهاب دهنى وحينئذ يمكن علاجه أما اذا لم يكن هناك قشور فلا يمكن علاجه ولاننصح بازالته ٠

شادية سامى ـ القاهرة :

ننصح بعدم استعمال أى مواد كيميائية لتخفيف الوزن الا بعد استشارة طبيب أمراض باطنية أما بخصوص العجوة والحلاوة والموز فهى من أهم أسباب زيادة الوزن وخاصة الاخير ، فاقلعى عنها بقدر الامكان ٠

محبة لبنت النيل ـ أمينه ٠ ع ـ شبرا :

قومى بتمرينات رياضية على العقلة أى التشعلق فى أى حاجز أما لتصغير حجم الصدر فامتنعى عن عمل أى مساج لهما أو لمسهما لمسا غير عادى ولاتقرئى الروايات المثيرة جنسيا وأما أنسب وزن لفتاة طولها ١٥٠سم فهو ٥٠ ك٠ج٠

آنسة عصام :

اتصلى بمعهد التجميل العلمى ٣٧ شارع عبد الخالق ثروت بالدور الأول وسيدلونك على ماتريدين ٠

ملحوظة : كثرت أسئلة القارئات بخصوص العناية بالبشرة وعلاج عيوبها ، ولذلك سيكتب الدكتور حسن الحفناوى مقالا فى عدد الشهر القادم عن « كيفية العناية بجمال البشرة » سيقدم فيه آراءه ونصائحه للقارئات ٠

بريد المشكلات

والدة الطفلة نبيلة اسماعيل راشد:

وصلنا التصحيح وسنراعيه عند فرز الاصوات بعد نشر اخر صور المسابقة فى العدد القادم

السيدة ن. كيلانى :

ان حقك لا يسقط الا بعد مضى أجل محدود حدده المشرع بمدة ثلاث سنوات

القارئة القلقة :

انى لاعجب لهؤلاء الذين يؤمنون بالعلم لدرجة انهم يتركونك تذهبين الى طنطا يوميا وفى نفس الوقت يحتمون عليك الحجاب ٠ ان الايشارب يا انستى لن يحمى الفضيلة فالفضيلة فى النفس وليست فى الايشارب ٠ لا تقلقى ولاتحزنى واكتفى بوضع الايشارب على وجهك فيما بين المنزل والمحطة وبعد ذلك كونى طبيعية ٠٠

المشتركة هـ٠م٠أ٠ :

ليس من الضرورى مصارحة امك لانها ستتألم قطعا وارجو ان تكتبى الى باستمرار وان تعتبرى المجلة ومن فيها اخوة لك ٠ واعتقد ان حالتك غير داعية لليأس اطلاقا ٠ إن المشكلة نفسية لانك تشعرين بأن تكوينك غير منسجم وهذا خطأ كبير لان كل سيدة لابد وان تكون ذات جاذبية فى ناحية ما ٠ وعلى هذا عليك بابراز نواحى جمالك الاخرى وان تحاولى ان تغطى عيب تكوينك بالعناية بطريقة لبسك ٠ ولابد من ان تثقى بنفسك اكثر واكثر وارجو ان تواصلى مراسلتى ومصارحتى

حرم الدكتور محمد مبارك بشبين الكوم :

نحن نرحب بكل موضوع يناسب المجلة ونحن لا نبخل بالنشر كما تتصورين ٠ وبخصوص المرسل سننشره فى القريب باذن الله

س.ظ. بنى سويف :

من قال لك هذا يا آنستى المحترمة ؟ اننى لا أوافقك على سلوكك ، ولا أرضى لك هذا الموقف ٠ انك تخدعينه ٠ صارحيه بالحقيقة ان كان لك ضمير حى

شئون المنزل

القارئة ناهده ببيروت :

لازالة هذه البقع عرضيها لاناء به ماء نظيف يغلى فالبخار الذى يتصاعد من الاناء يصلح لازالة البقع

انسة هانم من الدقهلية :

طريقة غسل صوف التريكو هى بالماء الفاتر وذوب الصابون فكررى هذه العملية مرتين حتى ينظف تماما واشطفيه بعد ذلك بماء دافىء به قليل من السبرتو النقى ٠ واجابة سؤالك الاخر نرجو أن تطلعى عليها فى بريد الاطباء ٠

الفنان حسين صدقى

تماثل للشفاء الفنان الكبير الاستاذ حسين صدقى من المرض الذى الم به اخيرا وعاد لمباشرة نشاطه السينمائى وابتدأ فى انتاج فيلمه الجديد ((الزعيم))

تكفير

(بقية المنشور ص ٥٩)

يتهرب من لقائها ، فبعد أن كان ينتظرها، ويذهب بها الى الربوة والى الغوطة ‥ أوه انه ليقصر لقاءاته ‥ انه ينتقصها ‥ وكان يلقاها فاترا مشغول البال مرتبطا بأعمال توجب تركها سريعا على خلاف ما عودها ‥

وعرفت الدموع الحارة سبيلها الى خدى كوثر ‥‥ وعرف السكرى مكانه فى أجفانها ‥ وبدأت تسترجع أقوال خادمها الامينة ولذعها القاسى ‥ وألحت عليها الهموم والهواجس وعرف الاضطراب سبيله الى عملها ‥ واشتدت بها كل هذه الالام يوما فتركت عملها وخرجت مهتاجة كأنما صوت ينادى أعماقها ‥ لكأنما فتاها قد عاد اليها ‥ لكأنما هو ينتظرها فى المكان الذى كان ينتظرها فيه ‥ وخرجت وذهبت الى المكان ولم تجده ومرت بها سيارة خالية فأشارت لسائقها ، فتوقف وركبت وقالت له: خذنى الى الربوة‥ وفى الربوة نزلت ونقدت صاحب السيارة أجره ، وراحت تبحث كالمجنونة ‥ ياللهول ! ‥ ياللقدر الساخر ‥ هذا القدر الذى أوجده أعنى أوجد حماد، أمامها فى بلدة شتورة وهى تحلم بالراحة والسعادة ياللهول‥ هذا القدر بنفسه هو الذى قادها الليلة لتراه أيضا أعنى لترى حماد ورأته‥ ياللشناعة ‥ ولم تقو على ضبط نفسها ولم تقدر على حكم أعصابها فصرخت من أعماقها ‥ نعم صرخت ‥ وصرخت بقوة فقد رأته مع كوثر أخرى ‥ مع حواء ثانية ‥ انها فتاة جميلة مثلها ‥ حلوة مثلها بل لعلها غريرة مثلها ‥‥ صرخت فيه :

ـ أيها المخادع ‥ أيها الذئب ‥ أيها النذل ‥‥ دعها لا تصنع بها ما صنعت معى ‥

وراحت فى اغماء طويل ! ‥

وكان لحماد حول وطول يمكنانه من الانتقام ‥‥ ووجدت كوثر نفسها ذات يوم منقوله من دمشق العاصمة الى مدينة حلب ‥ رباه ‥ ! ماذا صنعت المسكينة !؟ ‥ وتلقتها حلب المدينة النقية الشهباء زائرة صحية لاحدى دور العلم ‥ ثارت كوثر وتمردت على أمر النقل ثم أرغمها الفقر العقور على القبول والخضوع ‥ وكان على رأس هذه الدار فى حلب رئيس عالى النفس رحب الصدر، واسع الافق، رقيق القلب ، حصيفا أريبا ‥‥ ورآها حزينة قاتمة لا تكاد تستقيم فى عملها ، ولا تكاد تؤديه كما ينبغى ‥ وأقبل عليه وكيله يوما بتقرير عنها ـ عن كوثر ـ فيه اقتراح بعقاب شديد ونقلها الى مكان سحيق ‥ ورأى الرئيس أن يعالج أمرها بغير العقاب والقسوة فأرسل يستدعيها، فما اهتمت ولا حضرت ، ولم يحفظه ذلك ، فسعى اليها بنفسه ، ولقيته هى غاضبة معبسة، لكنه مازال بها حتى أعادها لهدوئها ‥ وظل بها الى أن عرف منها قصتها كاملة ، وكان هو فوق عمله هذا الرسمى، طبيبا للنفوس وآسيا للقلوب ‥ فأخذ نفسه بمراعاتها وتقويمها والرفق بها والحدب عليها ‥

وأخذها الرئيس العطوف يوما الى شيخ له كبير ، تدين كل الناس بسلطانه الروحى ، وتأتمر بأمره ، وتؤمن بصفاء روحه ، وقوة ايمانه ، فيسعى أهلوها جميعا الى رحابه يلتمسون ارشاده وتوجيهه ونصحه‥ وتلقاها الشيخ الكبير حفيا بها وبرئيسها واستمع لقصتها وتركها تبكى أمامه بحرارة والتياع ‥ وبكت كوثر كثيرا ‥ وندمت طويلا ‥ ورثى الشيخ الكريم لحالها ، وبارك توبتها ، ومحضها نصحه خالصا رفيقا ‥ لكنها قالت: هذا لا يكفينى ياسيدى ‥ أريد أن أكفر عن خطيئتى ‥ وسألها الشيخ عما تستطيع فعله للتكفير ‥ قالت : أريد أن أعمل فى أقسى الاعمال لتقبل توبتى ! ‥

ونقلت كوثر الى مشفى فى حلب للامراض البشعة التى يتهرب منها زملاؤها وزميلاتها وطابت نفسها بهذا العمل تدفن فيه آلامها ‥

وأقبل عليها مدير المشفى يوما وقال لها : كوثر ‥‥ أتتنا اليوم حالة خطيرة لن يبقى صاحبها فى الحياة غير ساعات ‥ وأريد أن أعهد اليك أنت بالذات ، أمر العناية به ، هذه الساعات ، لما أعرفه عنك من الاخلاص الشديد والرعاية الكاملة لامثال هذه الحالة ، ثم ان المريض من أسرة خطيرة ‥ قالت كوثر من فورها : اننى فى الخدمة ، هيا اليه ‥ ولم تهلها بشاعة المريض وتشويهه ، فقد تعودت ذلك وألفته ، وانما هالها وروعها محاولة هذا المريض الابتسام لها ‥ ويحه ‥ لم يبتسم لها ؟ أيعرفها ؟ ‥ ودققت النظر اليه وتفحصته جيدا‥ ياللهول ياللشناعة ‥ أهذا ممكن ؟ ‥ أهذا ممكن ؟‥ أحقا ما ترى ؟ ‥ رباه ، رحماك ‥ وصرخت كوثر : رباه انه هو ‥ لم كل هذا العذاب ؟ ‥

وهالت صرختها المريض وعجلت بنهايته ‥ واجتمع الاطباء والحكيمات حول كوثر التى كانت تجهش ببكاء ذى صوت ! ‥

محمد طلبه رزق

صديرى لزوجك

(بقية المنشور ص ٥٠)

استدارة القلابة من كل جانب ‥

التركيب : بعد أن تكونى قد طرزت على كل قطعة الخطوط الرأسية للايكوسيه على بعد بعد ١٥ غرزة الواحد عن الاخر ، خيطى داخل الجيوب ثم ضعى القلابات على ارتفاع ٢ سم من فتحة الجيب على ظاهر الجاكيت عدل على عدل ثم اقلبى القلابة واكسريها بكيها ‥ ادخلى العشرين غرزة على حافة كل جزء من الجزئين الاماميين على الـ ٥٣ سم دروافيل ثم عند الوقوف على المستوى حيث لا يوجد سوى ١١ غرزة شكلى فتحة رقبة موروبة، اشتغلى ورب بالجرسيه لديكولتيه ، الظهر وجزء الدروافيل لاعلى الجزئين الاماميين (الباقى يسلت على ٩ غرز) ‥

ولهذا الورب ركبى ثمانى غرز من الصوف الزاهى ‥ زودى غرزة فى نهاية الادوار المقلوبة وانقلى غرزة واحدة فى نهاية الادوار العدلة (حوالى ٣٢ سم طولا) ‥ ضعيه فى الداخل بعد أن تكونى اشتغلت على الجزء الخارجى غرزتين ‥ قوى خياطات باكسترافور‥ ضعى قليلا من الحشو تحت الكتفين ‥ اصنعى من الجهة اليسرى ثلاثة عراوى ‥ على أن تكون العروة الاولى على ارتفاع ٢٠ سم من أسفل والاثنتان الاخريان على بعد ١٣ سم الواحدة عن الاخرى وعلى عمق ٥ر٢ من الحافة ‥



يا سلام
مدهش !
بيبسى كولا
PEPSI-COLA
بيبسى كولا
بيبسى كولا
معبأة بالشركة الوطنية المصرية لتعبئة الزجاجات
S.P.M.O.